प्राथमिक तहमा कार्यरत शिक्षकहरुका लागि

उच्चमाध्यमिक शिक्षा परिषद्बाट स्वीकृत उच्च माध्यमिक तहको

विशेष पाठ्यक्रममा आधारित

परीक्षा सहयोग सामग्री

बाल विकास र सिकाइ

नेपाल सरकार

शिक्षा मन्त्रालय

शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

२०६८

विषयसूची

एकाइ : एक

शिक्षा मनोविज्ञानको धारणा र महत्व

(Concept of Educational psychology)

१. एकाइ परिचय

यस एकाइमा मनोविज्ञान र शिक्षा मनोविज्ञानको धारणा, शिक्षा मनोविज्ञानको क्षेत्र, उद्देश्य, महत्व आदि आधारभूत पद्धतिहरू तथा प्रविधिहरूका वारेमा उल्लेख गरिएको छ । पाठ्यक्रमले यस एकाइलाई १५ पाठ्यभार तोकेको छ । यस एकाइमा मूख्य विषयवस्तुहरूको सार, वार्षिक परीक्षाको तयारीका अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तथा तिनीहरूको उत्तरको वारेमा सहजीकरण गर्ने प्रयास समेत गरिएको छ । यस एकाइका विषयवस्तुहरूलाई निम्नानुसारका शिर्षक तथा उपशिर्षकमा पाठ्क्रममा दिइएकै ढाँचामा उल्लेख गरिएको छ ।

२.१ मनोविज्ञान र शिक्षा मनोविज्ञानको अवधारणा
(Concept of Psychology and Educational psychology)
- (क) मनोविज्ञान (Psychology)
- (ख) शिक्षा मनोविज्ञान (Educational Psychology)

२.३ शिक्षा मनोविज्ञानको क्षेत्र (Scope of Educational Psychology)

२.४ मनोविज्ञानको प्रयोगात्मक शाखाको रुपमा शिक्षा मनोविज्ञान
(Educational Psychology as Applied Branch of Psychology)

२.५ शिक्षा मनोविज्ञान अध्ययनको उद्देश्य
(Purpose of Studying Educational Psychology)

२.६ शिक्षा मनोविज्ञान अध्ययनको महत्व
(Importance of Studying Educational Psychology)

२. एकाइको मूलभूत सार

२.१ मनोविज्ञान र शिक्षा मनोविज्ञानको अवधारणा

(Concept of Psychology and Educational psychology)

(क) मनोविज्ञान (Psychology)

मनोविज्ञानलाई अंग्रेजीमा Psychology भनिन्छ । यो Psychology शब्द ग्रीक भाषाको दुई शब्द 'Psyche' र 'Logus' को योगबाट बनेको छ । ग्रीक भाषामा Psyche को अर्थ हुन्छ आत्मा (Soul) र Logus मो अर्थ हुन्छ विज्ञान (Science) । यसप्रकार मनोविज्ञानको शाब्दिक अर्थ आत्मको विज्ञान (Science of Soul) भन्ने हुन्छ ।

समयको परिवर्तनको क्रममा मनोविज्ञानको अवधारणा क्रमशः आत्मको विज्ञान(Science of soul), मस्तिष्कको विज्ञान (Science of mind), चेतनाको विज्ञान (Science of Consciousness) हुदैं आज मनोविज्ञान व्यवहारको मनोविज्ञान (Science of behaviour) का रुपमा आइसकेको छ । आजभोलि त यसलाई व्यवहारको सकारात्मक विज्ञान (Positive science of behaviour) पनि भन्न थालिएको छ । मनोविज्ञानको नविनतम तथा आधुनिक अवधारणा व्यवहार (Behaviour) मा आधारित छ । वाट्सनकाअनुसार मनोविज्ञान भनेको 'व्यवहारको व्यवहारको सकारात्मक वा वस्तुगत विज्ञान हो ।' (Psychology is the positive science of behaviour) . यस परिभाषाबाट के प्रष्ट हुन्छ भने चेतना अनुभवलाई मनोविज्ञानको विषयवस्तुबाट अलग गरी व्यवहारलाई बढी प्राथमिकता दिएको देखिन्छ । जसको स्वरुप बढी बस्तुगत पनि हुने गर्दछ । यसर्थ मनोविज्ञानले व्यवहारको सम्बन्धमा तीन प्रस्नहरु के (What), किन (Why) र कसरी (How) को उत्तर खोज्ने काम गर्दछ ।

मनोविज्ञानको सम्बन्धमा विभिन्न मनोविज्ञानविद्हरुले दिएका केही परिभाषाहरु तल दिइएका छन् ।

१. मनोविज्ञान भनेको मानवीय व्यवहार र मानवीय सम्बन्धहरुको अध्ययन हो । (Psychology is the study of human behaviour and human relationships. - Crow and Crow

२. बाह्य संसारसँग सम्बन्धमा रहेका जीवित प्राणीहरुको व्यवहारको अध्ययन नै मनोविज्ञान हो । (Psychology is the scientific study of behaviour of living creatures in their contact with the outer world) -Kurt Koffka

३. व्यवहार र अनुभवहरुको विज्ञान नै मनोविज्ञान हो । (Psychology is the science of behaviour and experience) -B.F.Skinner

४. मनोविज्ञान चेतन र अचेतन व्यवहारको विज्ञान हो । (Psycholgoy is the science of conscious anad unconscious behaviour.) -Brijej

५. मनोविज्ञान व्यवहार तथा मानसिक प्रक्रियाको वैज्ञानिक अध्ययन हो । (Psycholgoy can be defined as the scientific study of behaviour and mental process.)

-Atkinson, Atkinson, Smith and Hilgard

अतः निष्कर्षमा मनोविज्ञान व्यवहारको अध्ययन गर्ने एक विज्ञान हो । प्राणीहरुका जीवनका विभिन्न मानसिक र शारीरिक क्रियाकलाप सहितको सम्पूर्ण व्यवहारको अध्ययन गर्ने विषय वा विधालाई नै मनोविज्ञान भनिन्छ ।

(ख) शिक्षा मनोविज्ञान (Educational Psychology)

शिक्षा मनोविज्ञान दुइओटा शब्द शिक्षा+मनोविज्ञानबाट व्युत्पत्ति भएको मनोविज्ञानको एक महत्वपूर्ण र व्यवहारिक शाखा हो । शिक्षाको सम्बन्ध शिक्षण सिकाइ, तालिम, पृष्ठपोषण, निर्देशन आदिसँग सम्बन्धित छ भने मनोविज्ञानको सम्बन्ध प्राणीहरुका जीवनका विभिन्न मानसिक र शारीरिक क्रियाकलाप सहितको सम्पूर्ण व्यवहारको अध्ययनसँग सम्बन्धित रहेको हुन्छ । शिक्षा मनोविज्ञानले शैक्षिक प्रक्रियाको मनोवैज्ञानिक स्वरुपका साथै शैक्षिक समस्याको मनोवैज्ञानिक विश्लेषण गर्ने कार्यसँग सम्बन्धित अध्ययन हो । शिक्षा मनोविज्ञानले विभिन्न सिद्धान्त एवं नियमहरुको अध्ययन गरी शिक्षण-सिकाइ प्रक्रियालाई प्रभावकारी बनाउने उपायहरुको खोजी गर्नुका साथै सिकाइको मापन जस्ता पक्षहरुको अध्ययन गर्दछ । शिक्षा मनोविज्ञान मनोविज्ञानको प्रयोगात्मक शाखालाई शिक्षा भनी विज्ञान भनिन्छ । यो व्यवहारिक भनी विज्ञान अन्तरगत पर्दछ । शिक्षाको क्षेत्रमा मनोवैज्ञानिक रूपमा खोज अनुसन्धान गरी पत्ता लगाएका सिद्धान्तहरुलाई प्रयोग गरी व्यक्तिको विकास सम्बन्धी व्यवस्थित रूपमा अध्ययन गरिने विषय शिक्षा मनोविज्ञान हो ।

शिक्षा मनोविज्ञानको मुख्य दुई पक्ष हुन्छन् । शिक्षा र (२) सिकाइ । यसरी मानिसका विभिन्न क्रियाकलाप र व्यवहारको अध्ययन गरी उसका व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने विज्ञान नै शिक्षा मनोविज्ञान हो । मनोविज्ञानको सम्बन्धमा विभिन्न मनोविज्ञानविद्हरुले दिएका केही परिभाषाहरु तल दिइएका छन् ।

१. शिक्षा मनोविज्ञानले शिक्षासँग सम्बन्धित सम्पूर्ण व्यक्तित्व तथा व्यवहारलाई समेट्दछ ।

-स्कीनर (Skinner)

२. शिक्षा मनोविज्ञानले मानव प्रतिक्रियासँग सम्बन्धित वैज्ञानिक विधिद्वारा प्राप्त त्यस्ता सिद्धान्तहरूको प्रयोगलाई प्रस्तुत गर्दछ जसले शिक्षण र सिकाइलाई प्रभाव पार्छ ।

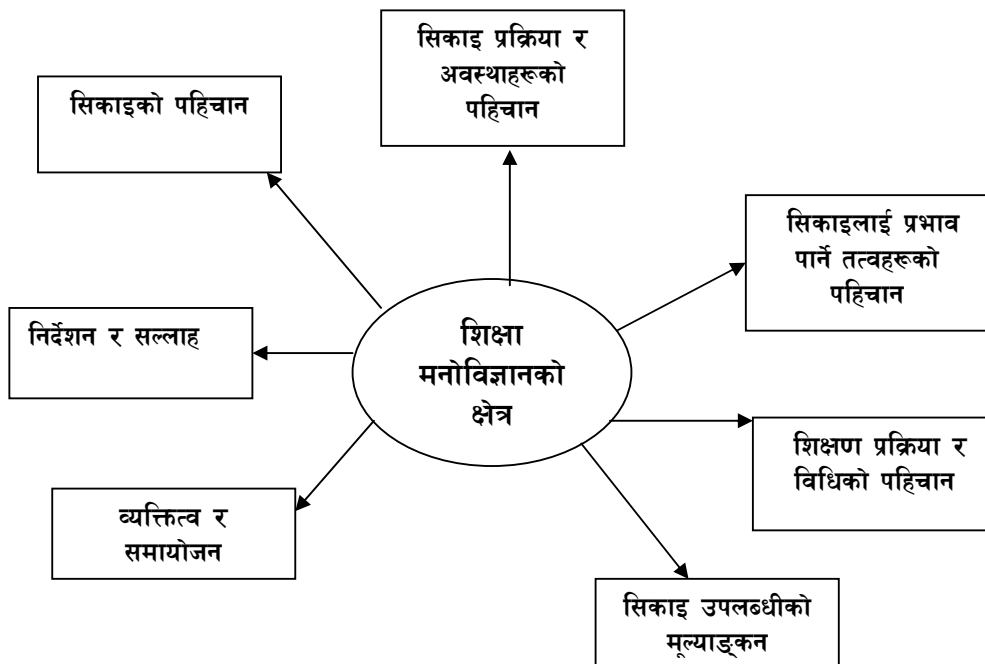
- एलीस क्रो (Alice Crow)

माथिका परिभाषाको अध्ययनबाट शिक्षाको मनोविज्ञानले दुई क्षेत्र समेट्दछ ।

(१) शिक्षा र (२) मनोविज्ञान ।

एकातिर यसले मनोविज्ञानका नियम, सिद्धान्त, तथ्य तथा निष्कर्षहरू शिक्षामा प्रयोग गर्दछ । त्यस्तै अर्कोतिर शिक्षा क्षेत्रमा देखापरेका समस्याहरूको विवेचना, विश्लेषण तथा वैज्ञानिक समाधान प्रस्तुत गर्दछ । तसर्थ शिक्षा मनोविज्ञान व्यक्तिको सर्वाङ्गीण विकासमा मदत पुऱ्याउने मनोविज्ञानको महत्वपूर्ण र व्यवहारिक शाखा हो ।

२.३ शिक्षा मनोविज्ञानको क्षेत्र (Scope of Educational Psychology)

शिक्षा मनोविज्ञानको अध्ययनको मुख्य केन्द्र विन्दु नै मानव हो । मानव व्यवहारहरू असीमित र जीवन भरी चलिरहन्छन् । यसर्थ शिक्षा मनोविज्ञानले धेरै व्यापक क्षेत्र ओगटेको पाइन्छ । यसले व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक संवेगात्मक व्यक्तित्व आदिबाट पर्ने प्रभावलाई समेत समेट्दछ । मुख्य रुपमा शिक्षा मनोविज्ञानका प्रमुख क्षेत्रहरूलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

प्रत्येकक्षेत्रको छोटो व्याख्या तल दिइएको छ ।

१. **सिकाइको पहिचान**

सिकाइको पहिचान अन्तरगत मानव विकासको अध्ययन पर्दछ । सिकारुको साथै उसको वंशानुगत र वातावरणले सिकाइ एवम् विकास प्रक्रियामा पार्ने प्रभाव, वैयक्तिक भिन्नता, विकासात्मक विशेषताहरू, व्यक्तित्व शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य आदिको अध्यपन गरिन्छ ।

२. **सिकाइ प्रक्रिया र अवस्थाहरूको पहिचान**

सिकाइ कसरी प्राप्त हुन्छ ? भन्ने प्रश्नको उत्तरसँग सम्बन्धित तथ्यहरू जस्तै सिकाइ प्रक्रिया, चरण उत्प्रेरणा, सिकाइ समस्याको् निदान, सिकाइका अवस्थाहरू आदि यस अन्तरगत पर्दछन् ।

३. **सिकाइलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरूको पहिचान**

सिकाइलाई प्रभाव पार्ने विभिन्न व्यक्तिगत तत्वहरू, शिक्षकको व्यक्तित्व वातावरण, प्रेरणा, पुनर्वल, अभ्यास, प्रवेश व्यवहार। स्मरण र विस्मरण, सिकाइ स्थानान्तरण आदि यस अन्तर्गत गर्दछन् ।

४. **शिक्षण प्रक्रिया र विधिको पहिचान**

यस क्षेत्र अन्तरगत सिकाइ प्रक्रिया के हो ? भन्ने प्रश्नको उत्तर खोज्ने क्षेत्रहरू पर्दछन् । जस अन्तरगत सिकारुहरूको क्षेमता तथा विकासात्मक अवस्था अनुसार शिक्षण गर्ने विधिको छनौट र प्रयोग गर्ने तरिका समस्याहरूको वैज्ञानिक अध्ययन, समाधानको वैज्ञानिक, प्रविधियुक्त खोजी तथा सिकाइ प्रक्रियामा तिनीहरूको उचित प्रयोग आदि विषयहरूको अध्यापन गरिन्छ ।

५. **सिकाइ उपलब्धीको मूल्याङ्कन**

यस क्षेत्र अन्तरगत पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका अपेक्षित सिकाइ उपलव्धीहरू प्राप्त भए भएनन् भनी मूल्याङ्कन गर्ने पक्षहरू पर्दछन् । विविध मूल्याङ्कनका साधनको निर्माण र प्रयोग बौद्धिक क्षमता मापन, मूल्याङ्कनको सिद्धान्, उद्देश्य र प्रयोग आदि सिकाइ उपलब्धीको मूल्याङ्कन अन्तरगत पर्दछन् ।

६. **व्यक्तित्व र समायोजन**

यस क्षेत्र अन्तरगत सिकारुको व्यक्तित्व र त्यसबाट उसको सामाजिक समायोजनमा पर्ने प्रभाव र सम्बन्ध सामाजिकीकरण, सामाजिक अन्तरक्रिया, सिकारुको चरित्र, अनुशासनसँग सम्बन्धित मूल्य र व्यवहारहरू आदिको अध्यपन गरिन्छ ।

७. **निर्देशन र सल्लाह**

यस क्षेत्र अन्तरगत विद्यार्थीको मनोवैज्ञानिक तथ्यहरू पत्ता लगाई उसले आफ्नो क्षमता अनुसार गर्न सक्ने कार्यहरूका बारेमा दिनुपर्ने निर्देशन र सल्लाहहरू पर्दछन् । जस्तै शैक्षिक, व्यवसायिक, विषय छनौट, भविष्यमा छनौट गर्ने विषय र पेसा छनौट, अभिभावकलाई बालबालिका प्रति गर्ने व्यवहारका बारेमा सल्लाह प्रदान गर्ने आदि ।

२.४ मनोविज्ञानको प्रयोगात्मक शाखाको रुपमा शिक्षा मनोविज्ञान (Educational Psychology as Applied Branch of Psychology)

शिक्षा मनोविज्ञान र मनोविज्ञान बीच गहिरो सम्बन्ध छ । शिक्षाको क्षेत्रमा गरिएका मनोवैज्ञानिक खोजहरुलाई शिक्षा मनोविज्ञानले व्यवहारमा लागु गर्दछ । त्यसकारणले शिक्षा मनोविज्ञानलाई मनोविज्ञानको प्रयोगात्मक शाखा मानिएको हो । मनोविज्ञान र शिक्षा मनोविज्ञानबीच पारस्परिक घनिष्ट सम्बन्ध रहेको हुन्छ । शिक्षा मनोविज्ञानको केन्द्रबिन्दु भनेको बालबालिका वा सिकारु नै हुन् । यसले सिकारुका क्षमता, योग्यता, अभिरुची, प्रविष्ट व्यवहार आदिका आधारमा जन्मजात गुणहरुलाई मानवीय गुणमा विकास गर्न तथा सर्वाङ्गीण विकासमा सहयोग गर्दछ । व्यक्तिलाई कस्तो किसिमको शिक्षा दिने, कुन शिक्षण विधि अपनाउने र उनीहरुको व्यवहारमा कस्तो परिवर्तन ल्याउने भन्ने कुराको ज्ञान, सीप र अभिवृत्ति सम्वन्धि प्राप्ती मनोविज्ञानका प्रयोगात्मक विषयवस्तुहरु हुन् । यिनीहरुलाई शिक्षा मनोविज्ञानले मात्र व्यवहारिक रुपमा लागु गर्न सक्दछ । मनोविज्ञानको प्रयोगात्मक शाखाको रुपमा शिक्षा मनोविज्ञान रहेको तथ्यलाई तलका वुदांहरुका आधारमा पुष्टि गर्न सकिन्छ ।

- मनोविज्ञानको व्यवहारिक र प्रयोगात्मक थलो शिक्षा मनोविज्ञान हो ।
- मनोविज्ञानका सिद्धान्तहरुको व्यवहारिक परिवर्तनमा प्रयोग शिक्षालय, शिक्षक र सिकारुमा गरिन्छ ।
- शिक्षण सिकाइको कुनै पनि पक्षको सुधार र विकास शिक्षा मनोविज्ञानको प्रयोग गरिन्छ ।
- मनोविज्ञानका विभिन्न सिद्धान्तहरुलाई शैक्षिक वातावरणमा अध्ययन, विश्लेषण र प्रयोग गर्ने काम शिक्षा मनोविज्ञानले गर्दछ ।
- मनोवैज्ञानिक तथ्यहरुका आधारमा शिक्षा मनोविज्ञानले शैक्षिक समस्याहरुको समाधान गर्दछ ।
- शिक्षाको विकास र प्रगतिमा मनोविज्ञानले आधारको रुपमा कार्य गर्दछ,
- बालबालिकाहरुको शैक्षिक उपलब्धिको मूल्याङ्कन मनोवैज्ञानिक विधि र प्रविधिहरुबाट गर्न सकिन्छ,

- बालबालिकाहरुको वैयक्तिक भिन्नताअनुरुप शिक्षाको व्यवस्था गर्न मनोविज्ञानको जानकारीले सघाउँछ,
- शिक्षा र मनोविज्ञान एक अर्कामा परिपूरक र विधा विषय क्षेत्र हुन् ।
- मनोविज्ञानद्वारा नै बालबालिकाको रुची, अभिरुची, मनोवृत्ति आदिअनुरुप शिक्षाको व्यवस्था गर्न सकिन्छ ।

२.५ शिक्षा मनोविज्ञान अध्ययनको उद्देश्य (Purpose of Studying Educational Psychology)

शिक्षा मनोविज्ञानका काम नै यसका उद्देश्यहरु हुन् । यसको मुख्य उद्देश्य मनोवैज्ञानिक तथ्य तथा अवधारणालाई संगठित गरी प्रभावकारी शिक्षण एवं सिकाइ प्रणालीका लागि आधारभूत मनोवैज्ञानिक प्रविधिको विकास गर्नु हो । यसले मुख्य गरेर सिकारुका व्यवहारहरुको अध्ययनमा शिक्षक, शिक्षाविद्, अभिभावक सिकारु एवंम् अन्य सम्बन्धित पक्षहरुलाई सहयोग गर्दछ । शिक्षा मनोविज्ञानको उद्देश्य विभिन्न मनोवैज्ञानिकहरुले फरक-फरक रुपमा प्रस्तुत गरेका छन् । शिक्षा मनोविज्ञानका प्रमूख उद्देश्यहरुलाई तल बुँदागत रुपमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

१. मानव वृद्धि र विकासका विभिन्न विकासात्मक अवस्थाहरुका बारेमा ज्ञान, सीप र अभिवृत्ति हासिल गर्न सहयोग गर्नु,

२. विद्यार्थीहरुका व्यक्तिगत विभिन्नताहरु पत्ता लगाई शिक्षण सिकाइमा सहयोग गर्नु,

३. अभिभावक, सिकारु तथा अन्य सरोकारहरुलाई उचित मार्गनिर्देशन तथा परामर्श सेवा प्रदान गर्न सहयोग गर्नु,

४. शिक्षकलाई ज्ञान, सीप, क्षमता र अभिवृत्ति हासिल गर्न सहयोग गरी शिक्षणसिकाइ प्रक्रियालाई प्रभावकारी वनाउनु,

५. नीति निर्माता, विद्यालय प्रशासक तथा सुपरिवेक्षकहरुलाई सम्बन्धित क्षेत्रमा सहयोग गर्नु

६. बालबालिकाका आवश्यकता र समस्याहरु पहिचान गर्न सहयोग गर्नु,

७. प्रभावकारी शिषण विधिहरु त्था प्रविधिहरुको विकास गर्नु,

७. पाठ्यक्रम विद, शैक्षिक योजनाकार तथा नीति निर्माताहरुलाई सहयोग गर्नु

८. मूल्याङ्कनका उचित विधिहरु उपलब्ध गराई विश्वासनीगता, वैद्यता आदिको सुनिश्चितता गराउनु,

९. प्रतिभाशाली तथा अपवादका बालबालिकालाई विशेष सहयोग प्रदान गर्नु,

१०. बालबालिकाहरुमा सकारात्मक प्रवृत्तिको विकास गराउनु ।

अतः निष्कर्षमा भन्नुपर्दा शिक्षा मनोविज्ञानको मुख्य उद्देश्य शिक्षण सिकाइ प्रक्रियालाई प्रभावकारी बनाउनु नै हो । शैक्षिक समस्यालाई मनोवैज्ञानिक ढंगबाट हलगर्नु, व्यक्तिका व्यक्तिगत भिन्नतालाई बुझ्नु, शिक्षणका विविध मूल्याङ्कनमा सहयोग पुऱ्याउनु, शिक्षकलाई शिक्षणका आधारभूत सीपहरु सिक्न सहयोग गर्नु आदि नै शिक्षा मनोविज्ञानका उद्देश्यहरु हुन् ।

२.६ शिक्षा मनोविज्ञान अध्ययनको महत्व (Importance of Studying Educational Psychology)

शिक्षा मनोविज्ञान शैक्षिक क्षेत्रको अध्ययन गर्ने मनोविज्ञानको एक प्रयोगात्मक शाखा हो । यसले विद्यार्थीहरुको सर्वाङ्गीण विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी तथा शिक्षा क्षेत्रमा संलग्न सबै सरौकार वालाहरुलाई शिक्षा मनोविज्ञानको आवस्यकता तथा महत्व धेरै रहेको हुन्छ । शिक्षा मनोविज्ञानले विशेष गरी मानव बृद्धि र विकास, विकासका निर्धारकहरु, बृद्धि र विकासका चरणहरु, बृद्धि र विकासमा प्रभाव पार्ने तत्वहरु, मानव सिकाइ, शिक्षण सिकाइ प्रक्रियासँग सम्बन्धित विषयहरुको अध्ययन, अनुसन्धान तथा व्याख्या विश्लेषणमा आफूलाई केन्द्रीत गराउने गर्दछ । यसका साथै शिक्षा मनोविज्ञानको अध्ययनले शिक्षाको उद्देश्य निर्धारण, पाठ्यक्रम पाठ्यपुस्तक तथा सन्दर्भ सामग्रीहरुको निर्माण, विकास तथा परिर्माजंन, शैक्षिक सामग्रीको छनोट, प्रभावकारी मूल्याङ्कन आदि गर्नमा मार्गनिर्देशित गर्दछ ।

- शिक्षा मनोविज्ञानको महत्वलाई प्रकाश पार्दै फ्रायड भन्दछन्,- 'विद्यार्थीको बाहिरी व्यवहारको सतहको मात्र अध्ययन नगरी शिषकले उसको भित्र दविएर रहेको सम्पूर्ण पक्षको साना भन्दा साना कुराको अध्ययन गरी त्यसका आधारमा शिक्षण गर्नुपर्दछ ।'
- रुसोले विद्यार्थीलाई एक पुस्तकसँग तुलना गरी शिक्षकले त्यसको पन्ना-पन्ना पढ्नुपर्दछ भनेका छन् ।
- मन्टेश्वरीकाअनुसार 'शिक्षकले प्रयोगात्मक मनोविज्ञान जति जान्दछ त्यति नै कसरी सिकाउने भन्ने जानेको हुन्छ ।'

माथिका भनाइबाट पनि शिक्षा मनोविज्ञानको महत्वलाई प्रष्ट्याउन सकिन्छ । तसर्थ शिक्षकले विद्यार्थीहरुका विविध पक्षहरु जस्तै उमेर, स्तर, रुची, क्षमता, तथा आवश्यकतालाई पहिचान गरी शिक्षण सिकाइ प्रभावकारी पार्नु पर्दछ ।

शिक्षा मनोविज्ञानको महत्वलाई बुँदागतरुपमा निम्नानुशार रुपमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ ।

१. सिकारुका विकासात्मक विशेषताहरुको ज्ञान हासिल गर्न र सिकारुलाई जान्न

शिक्षा मनोविज्ञानले सहयोग गर्दछ, जस्तै विकासका विभिन्न अवस्थाहरु तीनिहरुका विशेषता, त्यसका अवस्थाका विकासात्मक कार्य जस्ता कुराको जानकारी गराउँदछ ।

२. विषयवस्तु तथा सिकाइ अनुभवहरु छनौट गर्न र संगठन गर्न ।

३. शिक्षण, सिकाइ कला, विधि तथा प्रविधिहरुका वारेमा सुझाव दिन ।

४. सिकाइ अवस्था र वातावरणको व्यवस्थापन गर्न ।

५. अनुशासन कायम गर्न ।

६. निर्देशन तथा मार्ग दर्शन प्रदान गर्न ।

७. कक्षाकोठामा हुने सिकाइको प्रकृति, समस्या बुझ्न र समाधान गर्न सहयोग गर्न ।

८. विभिन्न अनुसन्धानात्मक कार्यहरुमा सहयोग गर्न ।

९. भावकारी शिक्षण विधिको पहिचान गरी सोहीअनुरुप शिक्षणर्मा सहयोग गर्न ।

१०. सिकारुहरुको प्रभावकारी रुपमा मूल्याङ्कन गर्न तथा पृष्ठपोषण प्रदान गर्न ।

११. व्यक्ति-व्यक्ति बीच हुने व्यक्तिगत भिन्नतालाई बुझी सोअनुरुप व्यक्तिगत शिक्षण सिकाइ सञ्चालन गर्न ।

१२. मानव-मानव बीच नयाँ नयाँ दृष्टिकोणहरु तथा सकारात्मक भावनाको विकास गराउन ।

१३. समूहको क्रियाशीलता बुझेर सोअनुरुप कार्य गर्नमा सहयोग गर्नु ।

यसरी शिक्षा मनोविज्ञानले गर्ने भएकोले शिक्षा मनोविज्ञानको ठूलो महत्व रहेको कुरा प्रष्ट हुन्छ ।

३. केही नमूना प्रश्नहरू

परीक्षार्थीले परीक्षामा सोध्न सकिने संभावित प्रश्नहरुको उत्तर दिनका लागी परीक्षा दिनु पूर्व सम्भावित विभिन्न प्रश्नहरुको अध्ययन गरेमा उनीहरुलाई परीक्षामा आउन सक्ने प्रश्नहरुको उत्तर दिन सजिलो पर्दछ । त्यसैले यस एकाइको अध्ययन गरिसकेपछि निम्न प्रश्नको उत्तर दिन सकेमा परीक्षामा आउन सक्ने प्रश्नहरु हल गर्न सकिन्छ । यी प्रश्नहरुको उत्तर माथि दिइएको विषयवस्तुको अध्ययबाट सजिलै पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

१.	मनोविज्ञान भनेको के हो ? उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।

२.	मनोविज्ञान र शिक्षा मनोविज्ञान त्रीचको सम्बन्धलाई उदाहरण सहित पुष्ठि गर्नु हौस् ।

३.	शिक्षा मनोविज्ञानका क्षेत्रहरु उल्लेख गर्नुहोस् ।

४.	शिक्षा मनोविज्ञानका उद्देश्यहरु लेख्नुहोस् ।

५.	शिक्षा मनोविज्ञानको महत्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

६.	शिक्षकको लागि शिक्षा मनोविज्ञानको अध्ययन गर्नु किन आवश्यक छ ? लेख्नुहोस् ।

७.	मनोविज्ञानलाई किन व्यवहार अध्ययन गर्ने विज्ञान भनिएको हो ? कारणसहित उल्लेख गर्नुहोस् ।

८.	“मनोविज्ञानको प्रयोगात्मक शाखाको रुपमा शिक्षा मनोविज्ञान रहेको हुन्छ ।“

४. उत्तर संकेत तथा विशेष सल्लाह

यदि कुनै पनि विषयवस्तुको प्रश्नमा परिचय नसोधी अन्य पक्षहरू मात्र दिएको छ भने पनि सम्बन्धित विषयबस्तुको छोटो परिचय दिनु उपर्युक्त हुन्छ । किनकि उत्तर कुञ्जीकामा परिचयलाई पनि अङ्क छुट्याइएको पाइन्छ । अन्य विषयवस्तुका हकमा भने माथि सम्वन्धित विषय शिर्षक र उपशिर्षकका वुदाँहरुमा केन्द्रित भई उत्तर दिनु उपयुक्त हुनेछ । वुदाँहरुको व्याख्या र उदाहरण दिदाँ सकेसम्म आफ्नै मौलिक उत्तर र परिवेशका उदाहरण दिनु बढि उपयुक्त हुने छ ।

एकाइ : दुई

मानव–वृद्धि र विकासको प्रकृति

(Nature of Human Growth and Development)

१. एकाइ परिचय

यस एकाइमा मानव वृद्धि र विकासको परिचय, यसका निर्धारक तत्वहरु, विकासका विशेषताहरु साथै मानव विकासअध्ययनको महत्वको बारेमा अध्ययन गर्नुपर्ने कुरा यस विषयको पाठ्यक्रममा उल्लेख गरिएको छ । यस विषयवस्तुलाई अध्ययन गर्न यसको पाठ्यभार १० घण्टा छुट्याइएको छ । यस एकाइमा समावेश गरिएको विषयवस्तुको सूची यस प्रकार छ ।

i) मानव बृद्धि र विकासको धारणा (Concept of human growth and development)

ii) मानव बृद्धि र विकासको निर्धारकहरु (Determinant of human growth and development)

iii) विकासका विशेषताहरु (Characteristics of human growth and development)

२. एकाइको सार संक्षेप

यस एकाइमा अध्ययन गर्नुपर्ने विषयवस्तुको बारेमा छोटकरी वर्णन तल गरिएको छ । जसको गहिरो अध्ययनबाट यस एकाइले मागेको उद्देश्य सहज रुपमा पूरा हुन जान्छ ।

२.१ मानव वृद्धि र विकासको धारणा

(Concept of Human Growth and Development)

(क) बृद्धि (Growth)

मानव शरीरमा हुने संख्यात्मक वा परिमाणत्मक परिवर्तन नै वृद्धि हो । यसले मानव शरीरको आन्तरिक वा बाहिरी भागको आकार प्रकार र बनोटमा हुने परिवर्तनलाई संकेत गर्दछ । मानव जीवनको गर्भाधारणदेखि मृत्युपर्यन्त विभिन्न परिवर्तनहरू भइरहेका हुन्छन् । यस्ता परिवर्तनहरू खासगरी दुई प्रकारका हुन्छन् । ती हुन्

अ. परिमाणात्मक परिवर्तन (Quantitative change) जस्तै अकार बढ्नु, उचाइ बढ्नु, तौल बढ्नु आदि अकार र बनावटसँग सम्बन्धित हुन्छन् ।

आ. गुणात्मक परिवर्तन (Qualitative change) जस्तैः जुन परिवर्तन शारीरिक बृद्धि मात्र नभइ नैतिक विकास, संवेगात्मक विकास, मानसिक विकाससँग आधारित हुन्छन् ।

यस प्रकार व्यक्तिमा देखापर्ने परिमाणात्मक परिवर्तनलाई बृद्धि (growth) भनिन्छ । बृद्धिलाई नाप्न वा तौलन सकिन्छ । यो आजीवन नभइ निश्चित अवधिसम्म मात्र हुने गर्दछ । Internal Dictionary या Education ले बृद्धिलाई निम्नानुसार परिभाषित गरेको छ । "Growth is the natural change in human development towards the maturity of mental and Psychological structure."

(ख) विकास (Development)

व्यक्तिको अनुभव र परिपक्वताको परिणामस्वरुप उसमा देखा पर्ने गतिशिल परिवर्तन नै विकास हो । अर्थात कुनै पनि व्यक्तिमा देखापर्ने गुणात्मक र परिमाणात्मक परिवर्तनको समष्टिगत रूपलाई विकास भनिन्छ । विकासद्वारा मानिसका गुणहरूमा क्रमिक, नियमित र प्रगतिशील परिवर्तनहरू हुन्छन् । यस्ता परिवर्तनहरू जीवनभर चलिरहन्छन् ।। विकासलाई वृद्धिलाई जस्तै गरी नाप्न, तौलन त सकिदैन तर यसलाई अवलोकन, निरीक्षक वा मूल्याङ्कन गरी थाहा पाउन सकिन्छ ।

विकासलाई Hurlock ले यसरी परिभाषित गरेका छन् "Development is the progressive series of orderly and coherent change" (विकास भनेको क्रमिक तथा व्यवस्थित परिवर्तनहरूको प्रगतिशील क्रम हो ।)

त्यसरी नै Drever का अनुसार, "Development is the progressive change in an organism, continuously directed towards a certain end condition" (विकास भनेको प्राणीमा एक निश्चित लक्ष्यतर्फ निरन्तर रूपमा संचालित प्रगतिशील परिवर्तन हो ।)

ग. बृद्धि र विकासबीच अन्तरसम्बन्ध (Interrelationship between Growth and Development)

बृद्धि र विकासले एक आपसमा अन्तर सम्बन्ध राख्दछन् । बृद्धि बिना विकास सम्भव छैन । बृद्धिको परिणाम स्वरूप मानव मस्तिष्क तथा शरीरका अन्य अंगहरू बढ्दछन् । जसको कारण सम्झने, सिक्ने अनुभव गर्ने जस्ता विकासात्मक परिवर्तन हुँदै जान्छन् । बालकमा क्रियात्मक विकास हुनको लागि उसमा शारीरिक विकास हुनुपर्दछ । जस्तै हिँडाइ एक गुणात्मक परिवर्तन हो वा हिँड्नु विकास हुनु हो भने हिँडाइको लागि हाड, मांसपेशी, जोर्नी र मस्तिष्कको आकारमा पर्याप्त बृद्धि हुनु पर्दछ । बृद्धिलाई विकासको पूर्वाधारको रूपमा लिइन्छ । बृद्धि नभई विकास

हुँदैन, त्यसरी नै विकासले पनि बृद्धिलाई टेवा दिइरहेको हुन्छ । यसरी बृद्धि र विकास एक अर्कासँग सम्बन्धित हुन्छन् ।

घ. बृद्धि र विकासबीच भिन्नता (Different between Growth and Development)

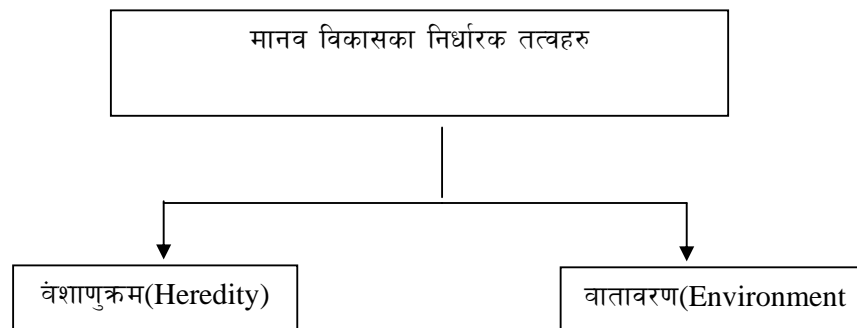
बृद्धि र विकास एक आपसमा अन्तर सम्बन्धित भए पनि यी बीच विभिन्न भिन्नता पनि पाइन्छन् । यी बीच भएका भिन्नतालाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

बृद्धि (Growth)	विकास (Development)
१. बृद्धि परिमाणात्मक परिवर्तन हो ।	१. विकास गुणात्मक परिवर्तन हो ।
२. यो मापनीय हुन्छ ।	२. यो अवलोकनीय हुन्छ ।
३. यो निश्चित समयावधि सम्म मात्र हुन्छ ।	३. यो जिवनभर चलिरहन्छ ।
४. बृद्धि जन्मजात रूपबाट हुने एक स्वचालित प्रक्रिया हो ।	४. विकास जन्मजात र आर्जित दुवै प्रक्रियाबाट हुने गर्दछ ।
५. बृद्धि खासगरी वंशाणुगत गुणमा र पौष्टिक आहारमा भर पर्दछ ।	५. विकास वंशाणुगत गुण र बाह्य वातावरण दुवैमा भर पर्दछ ।
६. बृद्धिमा शिक्षण-सिकाइको प्रभाव पर्दैन ।	६. विकासको लागि शिक्षण-सिकाइको प्रक्रियाको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ ।
७. बृद्धिमा अभ्यास नभए पनि कुनै असर पर्दैन ।	७. विकासको लागि अभ्यासको भुमिका अहम् रहेको हुन्छ ।
८. बृद्धि आफैमा निहित हुन्छ ।	८. बृद्धिले विकास लाई सहयोग गर्छ ।
९. बृद्धिले खास-खास पक्षको परिवर्तन जनाउँदछ ।	९. विकासले सर्वागिण पक्षको परिवर्तनलाई जनाउदछ ।

२.२ बृद्धि र विकासका निर्धारकहरु (Determinants of Growth and Development)

जुन तत्वहरूले मानव बृद्धि र विकास गर्न असर पुऱ्याइरहेका हुन्छन् त्यस्ता तत्वहरूलाई बृद्धि र विकासका निर्धारक भनिन्छ । अर्थात् के-के आधार वा कारणहरूले गर्दा मानव बृद्धि र विकास हुने गर्दछ त्यस्ता आधार वा कारणहरूलाई बृद्धि र विकासका निर्धारक भनिन्छ ।

मानव बृद्धि र विकासमा कुन-कुन तत्वहरूले प्रभाव पार्दछन् । बृद्धि र विकास निर्धारण गर्ने तत्वहरू के-के हुन त? भन्ने सम्बन्धमा धेरै अध्ययन र अनुसन्धान भएका छन् ।

ती अध्ययन र अनुसन्धानका आधारमा मानव बृद्धि र विकासलाई निर्धारण गर्ने तत्वहरू निम्नलिखित रहेका छन् ।

क. वंशाणुक्रम (Heredity)

आफ्ना आमा-बाबुमा रहेका गुणहरू गर्भधारणका माध्यमबाट शाखा सन्तानहरूमा स्थानान्तरण हुनुलाई नै वंशाणुगत गुण भनिन्छ । वंशाणुक्रम जन्मजात वैयक्तिक गुण हो । अझ सरल शब्दमा भन्दा एउटा बच्चाले आफु जन्मदै केही गुण तथा विशेषताहरू लिएर आएको हुन्छ त्यस्ता विशेषता वा गुणलाई वंशाणुक्रम भनिन्छ । जेम्स ड्रेभर (James Drever) का अनुसार, "आमाबाबुका शारीरिक तथा मानसिक विशेषताहरू सन्तानमा हस्तान्तरण हुनु नै वंशाणुक्रम हो ।" (Heredity is the transmission from parents to offspring of physical and mental characteristics.)

व्यक्तिमा विकास हुने विभिन्न किसिमका गुण तथा अवगुणलाई वंशाणुक्रमले निर्धारण गर्दछ । कुनै पनि व्यक्तिले उसका बाबुआमाबाट कस्तो वंशज गुण प्राप्त गरेको छ, त्यसैका आधारमा नै व्यक्तिको बृद्धि तथा विकास निर्भर रहने गर्दछ । व्यक्तिको शारीरिक तथा मानसिक दुवै किसिमको बृद्धि होस् वा विकास होस् वंशाणुगत तत्वको ठूलो भूमिका रहको हुन्छ ।

पुरुष बीजकोष (male sex cell) र महिला बीजकोष (female sex cell) को उपयुक्त समयमा भएको मिलनबाट गर्भाधारण (Conception) हुन्छ । यसबाट मानव जीवनको शुरुवात हुन्छ । यसै गर्भाधारणको बेला वंशाणुक्रमको निर्धारण पनि हुने गर्दछ । अर्थात् गर्भधारणको बेलामा नै (छोरा वा छोरी) निर्धारण हुने गर्दछ । आमा र बाबुको यौन-कोषिकामा २३-२३ जोडा गुणसुत्रहरू (Chromosomes) रहेका हुन्छन् । आमामा भएका क्रोमोजोमहरू सबै एकैनाशका (x,x'…) हुन्छन् भने बाबुमा भएका क्रोमोजोमहरू फरक-फरक किसिमका (x..y,x..y) हुन्छन् । गर्भाधारणको बेला X, X को मिलन भए छोरी र y, x को मिलन भए छोरा हुने गर्दछ । अर्थात्

बाबुबाट निस्कने ह,थ मध्ये बाबुबाट निस्किएको x क्रोमोजोम आमाबाट निस्किएको x क्रोमोजोमसँग मिलन हुँदा छोरी र बाबुबाट निस्किएको y क्रोमोजोम आमाबाट निस्किने x क्रोमोजोमसँग मिलन भए छोराको जन्म हुन्छ । यसबाट के प्रष्ट हुन सकिन्छ भने छोरा वा छोरी जन्माउन आमाको भन्दा बाबुको नै बढी भूमिका रहेको पाइन्छ ।

यसप्रकार वंशजबाट प्राप्त हुने गुणहरूका आधारमा नै व्यक्तिको विकासक्रम अगाडि बढीरहको हुन्छ । व्यक्तिको ज्ञानात्मक क्षमता सोचाइ, दृष्टिकोण एवं शारीरिक विकासक्रम मोटा, पातला, अग्ला, होचा आदि हुनुमा पनि वंशजको भूमिका रहन्छ । यसर्थ मानव वृद्धि र विकासमा वंशाणुक्रमको ठूलो भूमिका रहेको कुरा प्रष्ट हुन्छ ।

ख. वातावरण (Environment)

बृद्धि र विकासको निर्धारण गर्ने तत्वहरूमध्ये वातावरण पनि एक महत्वपूर्ण तत्व हो । वातावरणलाई संस्कृतमा पर्यावरण भनिन्छ । पर्यावरण भन्ने शब्द परि+आवरण मिलेर बनेको छ । परिको अर्थ चारैतिर र आवरणको अर्थ ढाकिएको वा जेलिएको भन्ने हुन्छ अर्थात् वातावरणको अर्थ चारैतिर ढाकिएको भन्ने हुन्छ ।

वातावरणलाई विभिन्न विद्वान्कहरूले यसरी परिभाषित गरेका छन् -

E.J.Ross काअनुसार "हामीलाई प्रभावित पार्ने बाहिरी शक्तिलाई वातावरण भनिन्छ ।" (Environment is any external force, which influence us.)

Good's Dictionary of Education का अनुसार, "वातावरण भनेको त्यो शब्द हो जसले ती सबै वस्तु, शक्ति र अवस्थाहरूको व्याख्या गर्दछ, जसले व्यक्ति विशेषलाई ग्रहण गर्न सकिने उत्तेजनाहरूको माध्यमद्वारा प्रभावित गर्दछ ।" (Environment is a general term designating all the objectives, faces and conditions that affect the individual through such stimuli he is able to receive.)

यसरी सबै परिभाषालाई विश्लेषण गर्दा के निष्कर्षमा पुग्न सकिन्छ भने वातावरण भनेको ती सबै तत्व वा प्रभावहरू हुन् जसले व्यक्तिलाई प्रभाव पार्दछ । तर यसमा वंशाणुक्रमको प्रभाव भने सम्मिलित हुँदैन । व्यक्तिमा वातावरणको प्रभाव महिलाको गर्भाधारण गरे देखिबाट नै प्रारम्भ हुने गर्दछ । गर्भावस्थामा आमाको भोजन, बानी, स्वास्थ्य, जस्तै मनोरञ्जन वातावरण कोलाहल वा नरमाइलो वातावरण, नसालु पदार्थको सेवन आदिले बच्चाको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ ।

मानव बृद्धि र विकासको क्रममा बंशजको भूमिका जति महत्वपूर्ण हुन्छ वातावरणको भूमिका पनि त्यत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । वातावरणीय तत्व राम्रो नभएमा वंशजबाट जति राम्रो गुण लिएर आए पनि व्यक्तिको विकासक्रममा अवरोध देखापर्न सक्छ । राम्रो वंशजबाट आएका बालबालिकाहरूले

उपयुक्त वातावरण जस्तै सामाजिक संस्कार, विद्यालयको शैक्षिक गतिविधि, दौंतरी साथी समुह आदि उपयुक्त नपाएमा उसको विकासक्रम विचलित हुन पुग्छ । त्यसरी नै जस्तो सुकै बंशजबाट आएका बालबालिकाले राम्रो वातावरण प्राप्त गरेमा ती बालबालिकाहरूले अपेक्षा गरे भन्दा राम्रो प्रगति पनि हासिल गर्न समर्थ हुन्छन् । यसबाट हामी यो निष्कर्षमा पुग्न सक्दछौं कि मानव बृद्धि र विकासका निर्धारकहरूमध्ये वातावरण पनि एक महत्वपूर्ण निर्धारक हो ।

२.३ विकासका सिद्धान्तहरू/विशेषताहरु

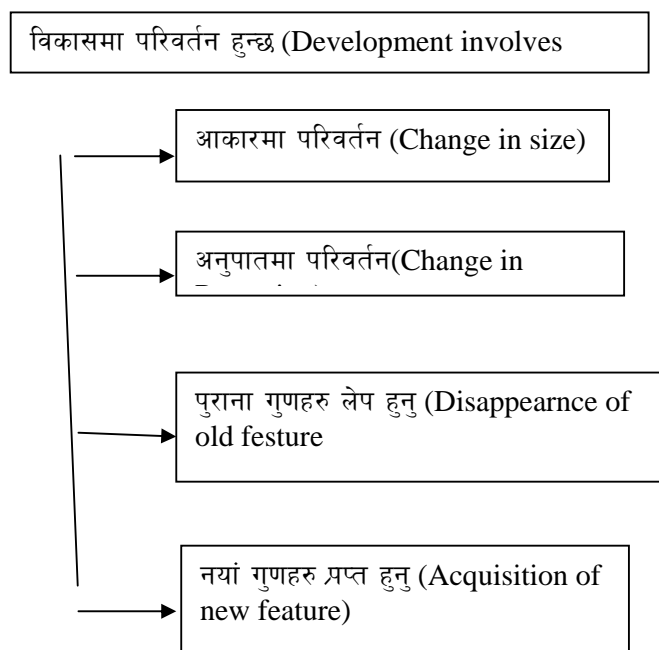
(Principles/Characteristics of development)

मानव विकास गर्भधारणबाट शुरुभई जीवनभरी निरन्तर चलिरहन्छ । मानव विकास हुने क्रममा एक आधार वा पक्षहरूलाई अवलम्बन गरिएको हुन्छ त्यस्ता अवलम्बन गरिएका विशिष्ट पक्षहरूलाई मानव विकासका प्रमुख विशेषता भनिन्छ । यसलाई मानव विकासका सिद्धान्त पनि भन्ने गरिन्छ ।

मानव विकासका प्रमुख विशेषताहरू निम्नानुसार रहेका छन् ।

क. विकासमा परिवर्तन हुन्छ । (Development involves changes)

विकास भनेको मानिसमा देखा पर्ने त्यस्ता गुणात्मक परिवर्तनहरु हुन् जुन परिपक्वता र अनुभवको प्रतिफलका रुपमा देखा पर्दछन् ।

मानव जिवनमा हुने परिवर्तनहरु निम्न चार प्रकारका हुने गर्दछन् जसलाई चार्टमा निम्न अनुसार देखाइएको छ ।

विकास एक निरन्तर चलिरहने प्रक्रिया हो । यो कहिल्यै पनि स्थिर हुँदैन । यसैक्रममा धेरै किसिमका शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन हुनुका साथै पुराना विशेषताहरू हराउँदै जाने र नयाँ विशेषताहरू देखापर्ने गर्दछन् । खासगरी विकासको क्रममा देखापर्ने परिवर्तनहरू निम्नानुसार छन् :

अ. आकारमा परिवर्तन (Change is size)

आ. अनुपातमा परिवर्तन (Change in proportions)

इ. पुराना विशेषताहरूको लोप (Disappearance of old features)

ई. नयाँ विशेषताहरूको प्राप्ती (Acquistion of new features)

अर्को उमेरमा उसको उचाइ बढ्छ । शुरुको उमेर कल्पनामा रमाउने बच्चा निश्चित उमेरपछि कति यथार्थपरक भयो ? यी सबै अनुपातमा आउने परिवर्तनका कारण सम्भव भएको हो ।

इ. पुराना विशेषताहरूको लोप **(Disappearance of old features)**

विकासक्रमको सिलसिलामा आउने विभिन्न परिवर्तनहरूमध्ये पुराना विशेषताहरूको लोप हुनु अर्को परिवर्तन हो । जन्मदा रहेका टाउकोको रौंहरू पछि झरेर जानु, बच्चाको सुरुको तोतेबोलि हटेर जानु, बामेसर्ने बानी हटेर जानु आदि लोप भएर जाने विशेषताहरूको उदाहरण हुन् । यस्तो हुनुलाई नै पुराना विशेषताहरूको लोप भनिन्छ ।

ई. नयाँ विशेषताहरूको प्राप्ती **(Acquisition of new features)**

बालबालिकाहरूमा पुराना अंग तथा विशेषताहरू हराउँदै जाने क्रममा नयाँ विशेषताहरू पनि थपिने गर्दछन् । यस्ता थपिने नयाँ विशेषताहरू केही परिपक्कताको कारणले र केही सिकाइ अनुभवका कारण हुने गर्दछन् । जस्तै यौन रुचि, धर्मसम्बन्धी चासो, नयाँ दाँत आउने, नैतिकतामा विकास हुने नयाँ विशेषताका उदाहरण हुन् ।

ख. पछिल्लो विकास भन्दा अघिल्लो विकास ज्यादा जटिल हुन्छ ।

(Early development is more critical than later development)

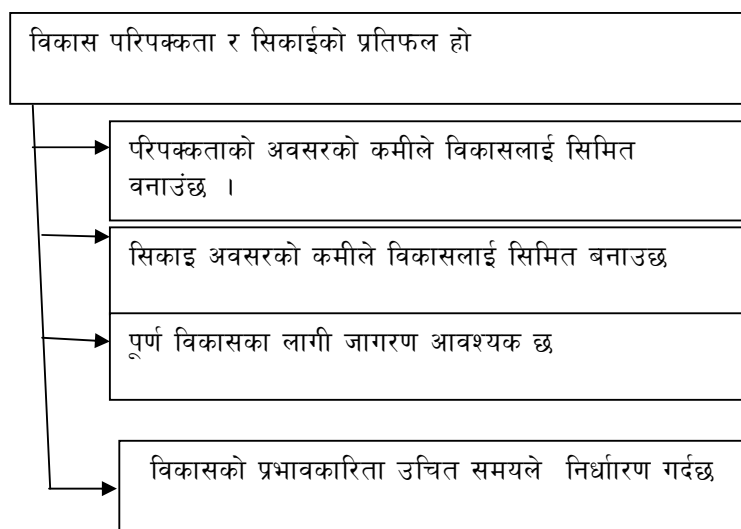
विकासको प्रारम्भिक चरणपछिको चरण्मको आधारशिला हो । पहिलोको वर्षहरुकमा स्थापित व्यवहारले वालकको पछिल्लो जीवनको निर्धारण गर्दछ । बालबालिकाको जन्मपछिको पहिलो पाँच वर्षलाई सामान्यतया ज्यादै संवेदनशील (critical) वर्ष मानिन्छ । बच्चाले शुरुमा सिकेको गुणहरू बानी व्यवहारहरू उनीहरूको लागि पछि मार्गनिर्देश बन्न सक्दछन् ।

ग. विकास परिपक्वता र सिकाइको प्रतिफल हो

(Development is the product of maturation and learning)

परिपक्कता भनेको कुनै व्यक्ति विशेषमा रहेको वंशाणुगत गुणहरूको एक निश्चित सीमा भित्रको विकासको प्रक्रिया हो । यो एक जीवशास्त्रीय शब्द हो जसले व्यक्तिमा रहेका अन्तनिर्हित सीप गुणहरू बाहिर निकाल्न सक्षम बनाउँदछ । अर्थात् व्यक्तिका विभिन्न अंगहरूमा क्रमिक रूपमा परिवर्तन गराई शारीरिक र मानसिक क्षमतामा बृद्धि भई कार्य सुसम्पन्न गर्न सक्षम हुने हुन्छ । सिकाइ मनोवैज्ञानिक शब्द हो, जसले व्यवहारको स्थायी परिवर्तनलाई जनाउँदछ । अर्थात् अभ्यास, अनुभव, तालिमको माध्यमबाट व्यक्तिको व्यवहारमा स्थायी परिवर्तन आउँछ भने त्यसलाई सिकाइ भनिन्छ । कुनै पनि व्यक्तिमा विकास हुनको लागि परिपक्कता र सिकाइ दुवै हुन आवश्यक हुन्छ । सिकाइ हुनको लागि परिपक्कताको खाँचो पर्दछ । परिपक्कता र सिकाइ सँगसँगै चल्ने प्रक्रियाहरू हुन् जसको समष्टिगत रूप नै विकास भएकाले परिपक्कता र सिकाइको परिणामस्वरूप व्यक्तिमा हुने परिवर्तन नै विकास हो ।

परिपक्कता र सिकाइ दुवै प्रक्रियाबीच घनिष्ट सम्बन्ध रहेको हुन्छ । परिपक्कताले सिकाइ प्रक्रियामा सहयोग पुऱ्याउँदछ । सिकाइ त्यस अवस्थामा मात्र हुन्छ जब व्यक्तिले त्यस सिकाइका निमित्त आवश्यक परिपक्कता हासिल गरेको हुन्छ । यदि निश्चित परिपक्कता अगावै बालकलाई भाषा सिक्न बाध्य गराइयो भने उसको सामान्य भाषा सिकाइमा गतिरोध उत्पन्न हुन्छ । यसर्थ बालकको विकास-परिपक्कता र सिकाइवीचको अन्तक्रियाकै उपज हो ।

विकास परिपक्ताको फल हो भन्ने कुरालाई निम्नलिखित चार्टबाट अझ प्रष्ट प्रर्न सकिन्छ ।

घ. विकासक्रम व्याख्या गर्न सकिन्छ ।

(The development pattern is predictable)

मानव विकासका विभिन्न चरणमा व्यक्तिले के कस्ता व्यवहारहरु देखाउनछन् भनी अध्ययन गर्न सकिन्छ । जस्तै : बालक कति बेला वामे सर्छ, बस्छ, घस्रन्छ, हिड्छ, बोल्छ, पढ्न, लेख्न सक्छ यसलाई सजिलै व्याख्या गर्न सकिन्छ । यति मात्र होइन बालक गर्भमा रहेको अवस्थामा शरीरका कुन-कुन अंगको कति कति मात्रामा विकास हुने गर्दछ भन्ने समेत विभिन्न अध्ययनहरूले व्याख्या गर्न सकिने प्रमाणित गरेको छ । विभिन्न अध्ययन तथा प्रमाणका आधारमा बालक गर्भमा रहँदा वा जन्मपश्चात दुवै अवस्थामा उसको शारीरिक विकास मुख्यतया दुईवटा नियमका आधारमा हुने गर्दछ :

अ. शीर्षवाद नियम (Cephalocaudal law)

आ. निकटदुरुस्त नियम (Proximodistal law)

अ. **शीर्षवाद नियम (Cephalocaudal law): यस नियमअनुसार बालकको विकास टाउको देखि खुट्टाको क्रममा हुने गर्दछ । सर्वप्रथम टाउको, त्यसपछि स्कन्ध र अन्तमा खुट्टाका मांसपेशीहरूमा विकास हुादै जान्छ ।**

आ. **निकटदुरुस्त नियम** (Proximodistal law) :

यस नियमानुसार विकास केन्द्रीय भागबाट बाह्य भागहरूतिर फैलिन्छ । अर्थात् विकास नजिकबाट टाढातिर जान्छ जस्तै छातीको विकासपछि मात्र पाखुरा हात आदिको विकास हुन्छ । त्यसैले होला बच्चाले पहिले पाखुरा हल्लाउँदछ अनि मात्र औंला चलाउने गर्दछ ।

यसरी माथिका यी दुवै नियमहरूका आधारमा हामी बालकको विकासक्रमको व्याख्या गर्न सक्दछौं । सामान्यतया जुन अवस्थामा बालबालिकाको शारीरिक विकास तीव्र हुन्छ त्यस अवस्थामा मानसिक विकास पनि तीव्र हुने देखिन्छ ।

ङ. विकासमा व्यक्तिगत भिन्नता हुन्छ

(There are individual differences in development)

प्रत्येक मानिस एकभन्दा अर्कोमा फरक हुन्छन् । उनीहरू एक अर्कामा शारीरिक, मानसिक, व्यक्तित्व आदि विभिन्न दृष्टिकोणबाट भिन्न हुन्छन् । एउटै आमाबाबुबाट जन्मिएका

जुम्ल्याहाहरूसमेत फरक स्वभावका हुने गर्दछन् । त्यसकारण समान उमेर तथा बौद्धिक विकास भएका व्यक्तिहरूबाट पनि समान उपलब्धिको अपेक्षा गर्नु हुँदैन । यस्तो व्यक्तिगत भिन्नता ल्याउने प्रमुख कारणहरू वंशाणुगतगुण, वातावरण र लि˝य पृष्ठभूमि हुन् । खास गरी व्यक्ति एक र अर्कोमा भिन्न निम्न कुराहरूमा देखापर्न सक्दछन् :

* शारीरिक विकास
* बौद्धिक विकास
* व्यक्तित्व विकास

च. विकासक्रमको अवधि हुन्छ

(There are stages\periods in the development pattern)

मानिसको विकास गर्भाधानदेखि मृत्युसम्म निरन्तर रूपमा चलिरहने भएता पनि यसको प्रकृति वा स्वरूप फरक फरक अवस्थाहरू हुने गर्दछन् । प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो विभिन्न उमेरमा विभिन्न चरणहरू पूरा गर्नु पर्दछ । मनोवैज्ञानिक हर्लकले मानव विकासका चरणलाई निश्चित विशेषताहरूका आधारमा निम्नलिखित भागमा वा अवस्थामा वर्गीकरण गरेकी छन् -

i. गर्भावस्था (Prenatal Period) गर्भधारणदेखि जन्म पूर्वको अवस्था

ii. नवजात अवस्था (Infancy Period) जन्मदेखि २ हप्ताको अवधि

iii= शैशव अवस्था (Babyhood Period) २ हप्तादेखि २ वर्षसम्मको अवधि

iv. पूर्व बाल्यावस्था (Early childhood)ः २ वर्षदेखि ६ वर्षको अवधि

v. उत्तर बाल्यावस्था (Late childhood)ः ६ वर्षदेखि १०-१२ वर्षको अवधि

vi. यौवनावस्था (Puberty)ः १०-१२ वर्षदेखि १३-१४ वर्षसम्मको अवधि

vii. किशोरावस्था (Adolescence)ः १३-१४ वर्षदेखि १८ वर्षसम्मको अवधि

viii.पौढावस्था (Adulthood)ः १८ वर्षदेखि ४० वर्ष सम्मको अवधि

ix. मध्य अवस्था (Middle age)ः ४० वर्षदेखि ६० वर्षसम्मको अवधि

x. बृद्धावस्था (Old age)ः ६० वर्षदेखि मृत्युसम्मको अवधि

छ. हरेक विकास अवधिमा सामाजिक अपेक्षा राखिन्छ

(There are social expectations for every developmental period)

मानव विकासको प्रत्येक विकासात्मक अवस्थामा बालबालिकाहरूले के कस्ता कार्यहरू गर्नुपर्दछ वा के कस्तो व्यवहार तथा क्षमताको विकास हुनुपर्दछ भनी समाजले अपेक्षा गरेको हुन्छ

यसैलाई सामाजिक अपेक्षा भनिन्छ । यस्ता सामाजिक अपेक्षा विकासका हरेक चरणमा निश्चित हुन्छन् । जस्तै पूर्ववल्यावस्था पूरा गरेका बालबालिकाले राम्रोसँग बोलचाल गर्न र सञ्चार गर्न सक्छन् भन्ने अपेक्षा राखिएको हुन्छ । यस्ता सामाजिक अपेक्षालाई विकास कार्यको रूपमा लिन सकिन्छ । यी सामाजिक अपेक्षा वा विकास पनि मुख्य गरी ३ कुराहरूबाट प्रभावित भएका हुन्छन्, परिपक्कता, सामाजिक दबाव र व्यक्तिगत मूल्यमान्यता ।

यस प्रकार विकासात्मक कार्य अवधिअनुसार फरक फरक हुने कुराको जानकारी अभिभावक तथा शिक्षकलाई हुने हुनाले उनीहरूले बालबालिकाहरूलाई सिकाइ गराउँदा उपयुक्त अनुरूप निर्देशित गर्न सहयोग गर्ने गर्दछन् ।

ज. विकास निरन्तर प्रक्रिया हो (Development is Continuous Process)

विकास गर्भधारणदेखि मृत्यु नभएसम्म कुनै समयमा तीव्र गतिमा त कुनै समयमा मन्द गतिमा निरन्तर रूपमा भई नै रहेको हुन्छ । अर्थात् व्यक्तिमा हुने विकास प्रक्रिया कुनै बेला पूरै रोकिने र कुनै बेला पूरै देखा पर्ने हुँदैन, यसको दरमा फरक भए पनि आधारभूत रूपमा विकास निरन्तर रूपमा भई नै रहन्छ, जस्तैः बालक एक्कै रातमा दौड्न सक्ने र बोल्न सक्ने भएको हुँदैन । दौड्नुपुर्व घस्रिने, बामेसर्ने, हिँडने गर्दछ । त्यसै गरी बोल्नुपूर्व रुने, कराउने, फतफताउने, इशारा गर्ने गर्दछ, निरन्तर रूपबाट उसको विकास क्रमिक रूपमा हुँदैजान्छ ।

झ. भिन्न क्षेत्रको विकास भिन्न गतिमा हुन्छ

(Different areas develop at different rates)

जन्मदेखि नै बालकका विभिन्न अंगहरू समान हुँदैनन् । यसै अनुपातलाई कायम राख्न पनि विकासको गतिमा भिन्नता हुनु जरुरी देखिन्छ । बालकको वयस्क अवस्थासम्म आइपुग्दा हातखुट्टा जति लामा अरू अंगहरू हुँदैनन् । यसो हुनुमा शरीरका सबै अंगहरूको विकासको गति एकैनभइ भिन्न भएर नै हो । बालबालिकाको बाल्यकालमा कल्पना शक्ति तीव्र रूपमा विकास भएको हुन्छ भने तार्किक शक्तिको विकास भने ज्यादै मन्द गतिमा भएको हुन्छ ।

ञ. विकास सामान्यबाट विशिष्ट प्रक्रियातर्फ उन्मुख हुन्छ

(Development proceeds from general to specific responses)

कुनै पनि व्यक्तिको विकास पहिले सामान्य कुराको हुन्छ त्यसपछि विशिष्ट वा जटिल तर्फ विकास हुँदै जान्छ । जस्तैः बालकले पहिला सरल शब्द जानेपछि मात्र कठिन शब्द भन्दछन् । भर्खरै बोल्न जानेको समय जुनसुकै खानेकुरालाई उनीहरू पापा भन्दछन् र पछि त्यस कुरालाई विशिष्टकरण गरी नाम भनेर व्यक्त गर्दछन् । यी माथिका उदाहरणबाट के प्रष्ट हुन्छ भने विकास सामान्यबाट विशिष्टतर्फ उन्मुख हुने गर्दछ ।

ट. विकास अवधि अनुरूप सुखीपना फरक हुन्छ ।

(Happiness varies at different periods in development)

मानव विकासका विभिन्न चरणहरू हुने गर्दछन् । ती प्रत्येक चरणमा सुखीपना पनि एउटै नभइ फरक-फरक हुने गर्दछ । कुनै अवस्थामा सुखीपन बढी हुन्छ त अर्को अवस्थामा सुखीपना कम हुन सक्छ । मनोवैज्ञानिकहरूले गरेका विभिन्न अध्ययन र अनुसन्धानका आधारमा यो प्रष्ट देखिएको छ कि शैशव अवस्थामा बालबालिका ज्यादै सुखी हुन्छन् भने यौवनावस्थामा उनीहरू ज्यादै दुखी हुने गर्दछन् । खासगरी बालबालिका सुखी हुनका लागि स्वीकृति (Acceptance), स्नेह (Affection० र उपलब्धि (Achievement) तीन तत्वको अति आवश्यक पर्दछ । यसैलाई प्रसन्नताका 3A पनि भन्ने गरिन्छ ।

खासगरी शैशव अवस्थाका बालबालिकाप्रति धेरैको ध्यान जाने र सबैले माया ममता गर्ने भएकाले उनीहरू यस अवस्थामा बढी खुशी देखिन्छन् भने यौवना अवस्थाका केटाकेटीहरूलाई समाज, शिक्षक र अभिभावकहरूको बढी दवाव पर्ने भएकाले आफ्नो इच्छाइएका कुराहरू पूरा गर्न नसकि दुःखित भएका हुन्छन् । यसकारण भन्न सकिन्छ कि विकासको अवधि अनुरूप सुखीपना फरक हुन्छ ।

ठ. विकासको हरेक क्षेत्रमा संभावित संकटहरू हुन्छन् ।

(Every area of development has potential hazards)

विकासका हरेक अवस्थामा विभिन्न किसिमका संभावित संकटहरू हुन्छन् । संकटहरू वातावरण तथा व्यक्ति स्वयम्मा निहित कमजोरीबाट उत्पन्न हुन्छन् । जुनसुकै कारणबाट उत्पन्न भएका संकटले मानव विकासलाई क्षति पुऱ्याउन सक्दछ बालकमा उत्पन्न हुने संकटबाट शारीरिक र मानसिक रूपमा क्षति पुऱ्याइरहेको हुन्छ । हरेक चरणमा उत्पन्न भएका संकटहरूको प्रकृति पनि फरक-फरक हुने गर्दछ । बालक सानो छँदा शारीरिक संकट बढी देखा पर्दछ भने विस्तारै बालक ठूलो हुँदै गएपछि मनोबैज्ञानिक संकटको संभावना बढी भएको देखिन्छ । यसर्थ के निष्कर्षमा पुगिन्छ भने संकट सधैं एउटै किसिमका रहँदैनन् । विकासको चरणअनुसार संकटहरू पनि फरक-फरक हुने गर्दछन् ।

२.४ मानव विकास अध्ययनको महत्व (Importance of studying human development)

मानव विकासको क्रम एक सुनिश्चित प्रक्रिया हो । मानवले एक निश्चित क्रम वा समय तालिकाअनुसार विभिन्न गुणहरू हासिल गर्दछन् । त्यसकारण अभिभावक शिक्षक सबैलाई मानव बृद्धि र विकासको अध्ययन गर्नु अति आवश्यक छ । यसको अध्ययनबाट शिक्षक तथा अभिभावकलाई कुन अवस्थामा बालकले के गर्न सक्छ, रुचि के-के राख्दछ ,के कस्ता कुराहरू सिक्न उपयुक्त वातावरण पायो भन्न सक्दछ भन्ने कुराको जानकारी दिन सकिन्छ ।

बुँदागत रूपमा भन्नुपर्दा मानव विकासको अध्ययनको महत्व निम्नानुसार रहेको छ ।

क. बालबालिकाबाट कुन उमेरमा के कस्ता अपेक्षा राख्ने हो त्यस कुराको जानकारी लिन मानव विकासको अध्ययन गर्नुपर्दछ ।

ख. बालबालिकाहरूलाई उपयुक्त मार्गनिर्देशन दिन यसको अध्ययन गर्नु आवश्यक देखिन्छ ।

ग. पछि देखापर्ने परिवर्तनको लागि पूर्व तयारी रहन यसको अध्ययन गरिन्छ ।

घ. शिक्षक तथा अभिभावकलाई उपयुक्त मापदण्डको निर्धारण गर्न यसको अध्ययन गर्नुपर्दछ ।

ङ बालविकासको अध्ययनद्वारा बालकक्को शारीरिक आकार प्रकारको साथसाथै उसको भविष्यको मानसिक क्षमताबारे पनि सजिलैसँग भविष्यवाणी गर्न सकिन्छ । यसले शिक्षाविद्रू शैक्षिक योजनाकार तथा पाठ्यक्रम निर्मातालाई सहयोग गर्दछ ।

च. शिक्षकको लागि पनि बाल विकासको अध्ययनको निकै महत्व रहेको हुन्छ । शिक्षकले बाल विकासको क्रमको अध्ययन गरेर आफ्नो शिक्षणलाई बाल विकासको क्रम अनुसार विकसित गर्न सक्दछन् ।

छ. यसको अध्ययनले विशेष कार्यक्रमको लागि बच्चाको छनोट गर्न सहयोग गर्दछ ।

यस प्रकार मानव विकासको अध्ययनको महत्व अति नै रहेको र यसको अध्ययन गर्न शिक्षक एवं अभिभावकलाई निकै आवश्यक भएको हुँदा यस मानव विकासको अध्ययन विधिहरूको बारेमा जानकारी लिनु पनि बान्छनीय ठहर्छ ।

३. महत्वपूर्ण प्रश्नहरु

परीक्षार्थीले परीक्षामा सोध्न सकिने संभावित प्रश्नहरुको उत्तर दिनका लागी परीक्षा दिनु पूर्व विभिन्न प्रश्नहरुको अध्ययन गर्दा उनीहरुलाई परीक्षामा आउन सक्ने प्रश्नहरुको उत्तर दिन सजिलो पर्दछ । त्यसैले यस एकाइको अध्ययन गरिसकेपछि निम्न प्रश्नको उत्तर दिन सकेमा परीक्षामा आउन सक्ने (यस एकाइबाट)प्रश्नहरु हल गर्न सकिन्छ । यी प्रश्नहरुको उत्तर माथि दिइएको विषयवस्तुको अध्ययबाट सजिलै पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

१. बृद्धि र विकासको अर्थ लेखी यी दुईबीच भएको अन्तरसम्वन्ध व्यख्या गनुहोस् ।

२. बृद्धि र विकास बीचको भिन्नता उल्लेख गर्नुहोस् ।

३. "विकास परिपक्कता र सिकाइको उपज हो" पुष्टि गर्नुहोस् ।

४. शिक्षक र अभिभावकले मानव वृद्धि र विकासको अध्ययन किन गर्नुपर्दछ? कारण दिनुहोस् । .

५. मानव विकासका विशेषताहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

६. बृद्धि र विकासका निर्धारकहरू के-के हुन् ? लेखी व्याख्या गर्नुहोस् ।

७. विकास अवधि अनुरूप सुखीपना फरक हुन्छ । यस भनाइलाई प्रष्ट पार्नुहोस् ।

८. पछिल्लो विकास भन्दा अघिल्लो विकास ज्यादा जटिल हुन्छ' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

४. उत्तर संकेत तथा विशेष सल्लाह सुझाव

विद्यार्थीहरुले विषयवस्तुको तयारी गर्दा एकाइगत रुपमा गहिरो अध्ययन गर्नुपर्दछ । विषयवस्तुको अध्ययन गर्दा शिक्षकको मात्र भर नपरी विभिन्न किसिमका सन्दर्भ सामग्रीहरु हेर्ने, साथीहरु विचमा ज्ञानको आदनप्रदान गर्ने गर्नुपर्दछ । परीक्षामा आउन सक्ने माथि दिइएका केही सम्भाव्य प्रश्नहरु मध्ये प्रश्न नं.२ को उत्तर दिनुपर्दा पहिला वृद्धि भनेको के हो, अनि विकास भनेको के हो, जुन कुरा माथि नै दिइएको छ , सो लेखि त्यसको फरक माथि दिइएको तालिका अनुशार लेख्नुपर्दछ ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू :

-आचार्य, बेदराज र पन्त, कृष्णराज (२०६६), वालविकास र सिकाई, बागबजार, काठमाडौं, एसिया पब्लिकेशन

-आचार्य, वेदराज र धाम, केशव सिंह (२०६४), शिक्षाको परिचय, बागबजार, काठमाडौं, रत्नपुस्तक भण्डार

-भट्टराई, होमनाथ(२०६७), शिक्षा मनोविज्ञान, बागबजार, काठमाडौं, रत्नपुस्तक भण्डार

एकाइ : तिन

मानव–वृद्धि र विकासका अवस्थाहरु

(Stages of Human Growth and Development)

१. एकाइ परिचय

यस एकाइमा मानव वृद्धि र विकासका विभिन्न चरणहरुको वर्गिकरण, प्रारम्भिक वाल्यवस्था र उत्तर वाल्यवस्थाका वारेमा उल्लेख गरिएको छ । पाठ्यक्रमले यस एकाइलाई १५ पाठ्यभार तोकेको छ । यस एकाइमा मूख्य विषयवस्तुहरूको सार, वार्षिक परीक्षाको तयारीका अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तथा तिनीहरूको उत्तरको वारेमा सहजीकरण गर्ने प्रयास समेत गरिएको छ । यस एकाइका विषयवस्तुहरूलाई निम्नानुसारका शिर्षक तथा उपशिर्षकमा पाठ्क्रममा दिइएकै ढाँचामा उल्लेख गरिएको छ ।

२.१ माानव विकासका विभिन्न चरणहरु (Classification of Different Stages)

२.२ पूर्व बाल्यावस्था (Early Childhood)

(क) विशेषताहरु (Characteristics)

(ख) विकासात्मक कार्यहरु (Developmental Task

(ग) सीपहरु विकास (Skill Development)

(घ) साझा संवेगात्मक ढाँचा (Common emotional pattern)

(ङ) सामाजिकीकरण (Socialization)

(च) नैतिक विकास (Moral Development)

(छ) पारिवारिक सम्बन्ध (Family Relationships)

(ज) संकटहरु (Hazards)

२.३ उत्तरबाल्यावस्था (Latechildhood)

(क) विशेषताहरु (Characteristics)

(ख) विकासात्मक कार्यहरु (Developmental Task

(ग) सीपहरु विकास (Skill Development)

(घ) वाचन विकास (Speech development)

(ङ) संवेगात्मक विकास (Emotional Development)

(च) नैतिक विकास (Moral Development)

(छ) पारिवारिक सम्बन्ध (Family Relationship)

(ज) संकटहरु (Hazards)

२. एकाइको मूलभूत सार

२.१ मानव विकासका विभिन्न चरणहरु

(Classification of Different Stages)

मानव विकास गर्भाधानबाटबाट शुरु भई मृत्य नहुन्जेल सम्म निरन्तर रुपमा चलिरहन्छ । यस वीचका अवस्थाहरुलाई मनोवैज्ञानिकहरुले विभिन्न चरण वा अवस्थामा विभाजन गरेका छन् । खासगरी शुरुमा मानव बृद्धि र विकासका चरणहरुलाई २ अवस्था र विभिन्न उपअवस्थामा विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ । जसलाई तल तालिकामा देखाइएको छ ।

१. **जन्मपूर्वको अवस्था (Prenatal Period)**

(क) जाइगोट अवस्था (Period of Zygote)

(ख) भ्रूणको अवस्था (Perio of Embryo)

(ग) फेटसको अवस्था (Perio of Fetus):

२. **जन्म पश्चातका अवस्थाहरु** (Postnatal Periods)

(क) नवजात अवस्था (Infancy Period)

(अ) सालनालसहितको अवस्था (Partunate period)

(आ) सालनालकाटी नाभी नझरुञ्जेलसम्मको अवस्था (Neonate period)

(ख) शैशव अवस्था (Babyhood Period)

(ग) पूर्वबाल्यावस्था (Early Childhood)

(घ) उत्तर बाल्य अवस्था (Late Childhood)

(ङ) यौवन अवस्था (Puberty)

(च) किशोरावस्था (Adolescence)

(छ) पूर्व वयस्क अवस्था (Early adulthood)

(ज) मध्य अवस्था (Middle age/Middle adulthood)

(झ) बृद्धावस्था (Old age/Senescence)

प्रत्येक अवस्थाको छोटो परिचयलाई तल उल्लेख गरिएको छ ।

१. जन्मपूर्वको अवस्था (Prenatal Period)

बच्चा आमाको गर्भमा रहदा देखि बालक जन्मनु भन्दा अगाडि सम्मको अवस्थालाई जन्मपूर्वको अवस्था भनिन्छ । यो अवस्था खासगरी नौ महीना (२८० दिन) सम्म रहने गर्दछ । यस अवस्थाको विकासक्रमले जन्मपश्चातको विकासमा समेत ठूलो प्रभाव पारेको हुन्छ । त्यसैले यस अवस्थालाई विकासको एक महत्वपुर्ण अवस्थाको रुपमा लिने गरिन्छ । यस अवस्थामा बलकको विकासक्रम ज्यादै तीव्र हुने गर्दछ । यस अवस्थामा बालकको विकास आमाको अवस्थामा नै पुर्ण रुपमा निर्भर भएको हुन्छ । यसैले आमाको शारीरिक एवं मानसिक अवस्था राम्रो छ भन्ने त्यसको सकारात्मक प्रभाव बच्चामा पर्दछ । आमाका शारीरिक र मानसिक अवस्था ठीक छैन, धुम्रपान तथा नशालु पदार्थको सेवन गर्ने एवं सन्तुलित भोजन आमाले लिदैंनन् भने त्यसको नकारात्मक प्रभाव बच्चामा देखा पर्दछ ।

जन्मपूर्वको अवस्थालाई ३ भागमा विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

(क) जाइगोट अवस्था (Period of Zygote)

गर्भाधारणबाट २ हप्ता सम्मको अवस्थालाई जाइगोट अवस्था भनिन्छ । यस अवस्थालाई डिम्बावस्था वा विजावस्था वा यग्म अवस्था पनि भनिन्छ ।

(ख) भ्रूणको अवस्था (Perio of Embryo)

गर्भाधारणबाट २ हप्ता देखि २ महिना सम्मको अवस्थालई भ्रूणको अवस्था भनिन्छ । यस अवस्थामा बच्चाको शरीरको बाह्य तथा आन्तरिक स्वरुपको निर्धारण हुन थाल्दछ । यस अवस्था अत्यन्त नाजुक (Critical) हुन्छ । त्यसकारण यस गर्भाशयको वातावरणमा प्रतिकुल असर पार्नु हुँदैन् ।

(ग) **फेटसको अवस्था (Perio of Fetus)**

गर्भधारणको २ महिनाबाट जन्मसम्मको अवस्थालई फेटसको अवस्था भनिन्छ । यस अवस्थालाई पिण्डावस्था पनि भनिन्छ । गर्भधारणको तेस्रो महिनाको अन्तदेखि आन्तरिक अंगहरुको निकै विकास हुन थाल्छ । अनि विस्तारै मुटुको धड्कन शुरु हुन थाल्छ । यस अवस्थामा बच्चालाई आवश्यक पर्ने सबै खानेकुरा आमाबाटै बच्चाले प्राप्त गर्दछ । अनि क्रमश बच्चाको चाल शुरु हुन्छ । यो क्रम क्रमश बढ्दै जान्छ ।

जन्मपूर्वका अवस्थाका आधारभुत पक्षहरु

जन्मपूर्वका अवस्थाको बारेमा अध्ययन गर्दा तलका तीनओटा पक्षहरुको बारेमा जानकारी राख्नु आवश्यक देखिन्छ ।

१. गर्भधारण (Conception)

२. लिङ्ग निर्धारण (Sex Determination)

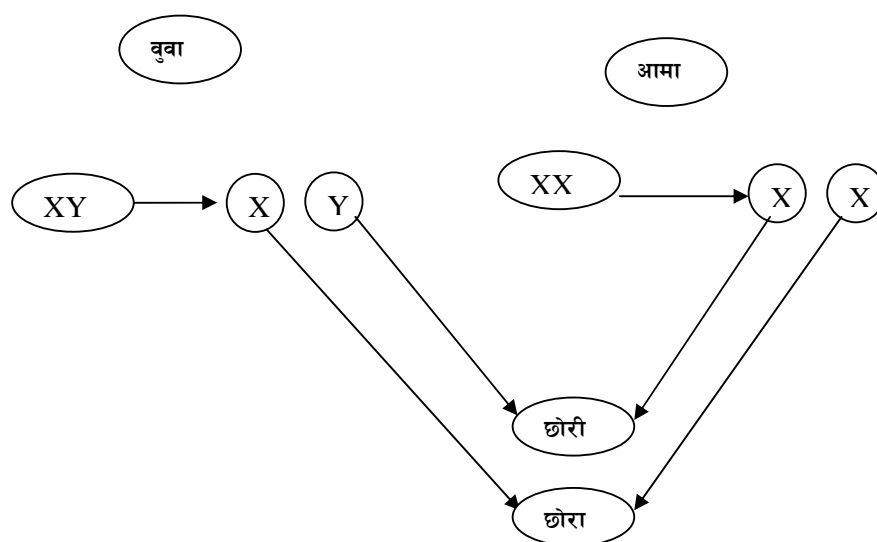
३. आमाले जन्माउने बच्चाको संख्या (Number of Babies)

प्रत्येक पक्षहरुको छोटो परिचयलाई तल उल्लेख गरिएको छ ।

१ **गर्भधारण (Conception)**

मानव जीवनको शुरुवात गर्भधारणबाट शुरु हुने गर्दछ । गर्भधारण भनेको बयस्क पुरुषको शुक्राणु (Spermatazoa) ले स्त्री जीवकोष वा डिम्ब (Ovum) सँग उपयुक्त समयमा संसर्ग वा समागम हुनु हो । पुरुष र स्त्री दुवै यौन कोषिका (Sex cell) मा २३ जोडी क्रोमोजोम (गुणसूत्र) हुन्छन् । यी हरेक क्रोमोजोममा ८0,000 देखि १,२0,000 सम्म जीन (Gene) रहेका हुन्छन् । यी जीनहरुले वंशजमा रहेका हुन्छन् । यी जीनहरुले बंशजमा रहेका गुण प्रसारण गर्ने काम गर्दछन् । यस्ता जीनमा अग्लो-होचो, सानो-ठुलो, कालो-गोरो, मोटो-पातलो जस्ता गुणहरु प्रभाव गर्ने क्षमता रहेको हुन्छ । यस्ता जीनहरुमध्ये प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने जीनलाई प्रभावी जीन (Dominant Gene) र प्रभाव नपार्ने जीनलाई अप्रभावी जीन (Recessive Gene) भनिन्छ । गर्भाधारणको अवस्थामा बच्चाको आमा बाबुबाट २३/२३ ओटा क्रोमोजोम (गुणसुत्र) प्राप्त गर्दछ । यसर्थ आमाबाबुबाट प्राप्त भएका २३/२३ ओओगरी जम्मा ४६ वओक्रोमोजोमले बच्चामा बंशज गुणको निर्माण गर्दछ । यसर्थ आमा र बाबुले बच्चको बंशज निर्माणमा बराबरी योगदान गरेका हुन्छन् । यसलाई सूत्रमा निम्नानुसार देखाउन सकिन्छ ।

२. **लिगंनिर्धारण (Sex Determination)**

पुरुष वा बाबुका क्रोमोजोम (गुणसुत्र) हरु x र y गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । सामान्यतया २३ जोडी गुणसुत्र मध्ये आधा गुणसुत्र x र आधा y गुणसुत्र हुन्छन् भने आमामा २३ जोडी क्रोमोजोम सबै एकै प्रकार x मात्र हुने गर्दछन् । यस प्रकार गर्भाधारणको बेला पुरुषमा भएको x गुणसुत्र र आमामाभएको x गुणसुत्रको मिलन भइ छोरी र पुरुषमा भएको y गुणसुत्र आमामा भएको x गुणसुत्रको मिलन भए छोराको जन्म हुन्छ । यस प्रकार छोरा र छोरी जन्माउने एक मात्र कारक बाबुलाई मानिन्छ । यसलाई तलको चित्रमा निम्नानुसार देखाउन सकिन्छ ।

३. **बच्चाको संख्या** (Number of Babies)

सामान्यतः मानव जीवनमा एक समयमा एउटा मात्र बच्चा जन्मन्छ । तर कहिलेकाही, कुनै विशेष परिस्थितिमा दुई वा सो भन्दा बढी पनि जन्मिन सक्दछन् । यसो किन र कसरी हुन्छ त ? यस बारेमा यहाँ छलफल गरौं

खास गरी मानिसमा बहु जन्म २ किसिमबाट हुने गर्दछ । एक भन्दा बढी परिपक्क अण्डसँग फरक-फरक शुक्रकीटको निशेचन हुँदा एक भन्दा बढी बच्चाको जन्म हुन सक्छ यस्तो कारणबाट जन्मिएका बच्चाहरुको रुप स्वभाव, रंग तथा लिङ्ग पनि फरक-परक हुन जान्छ । अर्को कारण परिपक्क अण्डसँग पुरुषको शुक्रकीटको मिलन भई बनेको एउटा डिम्ब पछि विविध कारणहरु जस्तौ गाह्रो भारीबोक्दा वा अरु कुनै कारणले पछि दुई वा सो भन्दा बढीमा एउटा डिम्ब छुट्टिन जान सक्दछन् यसबाट पनि बहु जन्म हुन जान्छ । यसबाट जन्मिएका बच्चाहरुको रुप रंग,

शारीरिक एवं मानसिक क्षमता तथा लिंग पनि समान प्रकृतिका हुने गर्दछन् भन्ने कुरा बैज्ञानिक अनुसन्धानले देखाएको छ ।

यसर्थ यी माथि उल्लेख गरिएका गर्भधारण लिंग निर्धारण र बच्चाको संख्याको निर्धारण यी सबै कुरा पूर्व नै निर्धारण हुने प्रक्रिया हुन् ।

जन्मपूर्व अवस्थाका मुख्य विशेषताहरु (characteristics of Prental Period)

गर्भधारण देखि बच्चा नजन्मिदा सम्मको अवस्थालाई जन्मपूर्वको अवस्था भनिन्छ । यस अवस्था खासगरी २७० देखि २८० दिन वा नौ दश महीना सम्मको हुने गर्दछ । यस अवस्थाका विशेषताहरुलाई तल उल्लेख गरिएको छ ।

१. यो वंशज वृत्तिदान गर्ने उमेर हो ।

२. यस अवस्थामा तीव्र बृद्धि र विकास हुन्छ ।

३. यस अवस्थामा जन्मपूर्वको वातावरणी अवस्थाले प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ ।

४. यस अवस्थामा सम्बन्धित व्यक्तिको दृष्टिकोणले प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ ।

५. यो लिंग निर्धारण गर्ने समय हो ।

६. यस अवस्थामा धेरै शारिरीक तथा मानसिक संकटहरु देखापर्दछन् ।

२. जन्म पश्चातका अवस्थाहरु (Postnatal Periods)

सामान्यतया बालक २८० दिन सम्म आमाको गर्भमा रही बच्चा जन्मिने गर्दछ । बालकको जन्म पछि मृत्यु नहुन्जेल सम्मका विभिन्न अवस्थाहरुलाई जन्म पश्चातका अवस्था भनिन्छ । जन्म पश्चातका अवस्थाहरुलाई पनि उमेर, उसले गर्ने क्रियाकलाप र विशेषताहरुका आधारमा निम्नानुसार विभाजन गर्न सकिन्छ ।

(क) नवजात अवस्था (Infancy Period)

बालक जन्मेदेखि २ हप्तासम्मको अवस्थालाई नवजात अवस्था भनिन्छ । बालकलाई जन्मनासाथै नयाँ वातावरणमा समायोजन हुन ज्यादै गाह्रो पर्दछ । चुस्नु, निल्नु, सास फेनु, दिशा-पिसाब गर्नुलाई यस अवस्थाका मुख्य कार्य मानिन्छ ।

यस नवजातावस्थालाई पनि दुई भागमा विभाजन गरी अध्ययन गरिएको छ । ती हुन् ।

(अ) सालनाल सहितको अवस्था (Partunate period)

(आ) सालनालकाटी नाभी नझरुञ्जेलसम्मको अवस्था (Neonate period)

(अ) सालनाल सहितको अवस्था (Partunate period)

बालक जन्मेपछि सालनाल नकाटेको अवस्था करीब १५ देखि ३० मिनेटको हुन्छ । १५-३० मिनेटको अवधि भरमा बच्चाको सालनाल काटिन्छ । यो अवस्थासम्म बच्चा पूर्वरुपले नै आमामाथि नै निर्भर रहन्छ । बच्चाले गर्भनालकै माध्यमबाट उसलाई चाहिने, पोषण, अक्सिजन, निस्काशन जस्ता क्रिया संचालन गर्दछ ।

(आ) सालनालकाटी नाभी नझरुञ्जेलसम्मको अवस्था (Neonate period)

यो अवस्था बच्चाको सालनाल काटेर धागोले बाँधी आमाबाट अलग्याइएपछि १४ दिन सम्मको अवस्थालाई ल्भयलबतभ अवस्था भनिन्छ । यस अवस्थामा बच्चा स्वतन्त्र रहन्छ । ऊ आफैं अब नयाँ वातावरणमा समायोजन हुनुपर्दछ । यसै अवस्थामा जन्मने अवस्थामा बालकलाई परेको कष्ट, पीडा र जन्मेपछि नयाँ वातावरणमा समायोजन गर्न बाधा पर्ने हुँदा आफ्नो जन्मदाको समयमा भएको तौल गुमाउँदछ । अनि क्रमश खाने, सुत्ने, मलमुत्र त्याग गर्ने कार्यमा समायोजन गरेपछि बच्चाले आफ्नो गुमाएको तौल पुन प्राप्त गर्न थाल्दछ ।

नवजात अवस्थाका विशेषताहरु (Characteristics ofInfancy)

मानव विकासका विभिन्न अवस्थाहरु हुने गर्दछन् र ती प्रत्येक चरणहरुमा भिन्दाभिन्दै विशेषताहरु पाइन्छन् । यस्ता विशेषताले गर्दा एक चरण अर्को विकासात्मक चरण भन्दा फरक भएको हो ।

१. यो ज्यादै छोटो अवस्था हो ।

२. यो तीव्र समायोजनको समय तथा अवस्था हो ।

३. यो विकासको पठार वा रोकावटको अवस्था पनि हो ।

४. यस अवस्थाका आधारमा भविष्यको विकासको पूर्वावलोकन गर्न सकिन्छ ।

५. यो सहायता चाहिने तथा आत्मनिर्भर हुन नसक्ने अवस्था हो ।

६. यो ज्यादै संकटपूर्ण अवस्था हो ।

नवजात अवस्थाका विकासात्मक कार्यहरु (Developmental tasks of infancy)

भर्खर जन्मिएको बालक नयाँ वातावरणमा समायेजन हुनुपर्दा बालकले आफूलाई जीवित राख्नको लागि जन्मिदा साथ बालकले अन्तरक्रिया गर्न सुरु गरी हाल्नुपर्दछ । यस अवस्थाका नवजात शिशु नयाँ वातावरणमा समायोजन हुन निम्नानुशारका विकासात्मक कार्य गर्नुपर्ने हुन्छ ।

१. आफूले श्वास-प्रश्वास गर्न सिक्नु र थाल्नुपर्दछ ।

२. चुसेर वा निलेर खाना प्राप्त गर्नसिक्नु ।

३. दिशापिसाबको निस्काशन गर्न सक्नु ।

४. वातावरण परिवर्तनमा पनि समायोजन हुन सक्नु ।

नवजात अवस्थाका मुख्य समायोजनहरु (Major adjustment of infancy)

आमाको गर्भमा रहँदा बालक एक प्रकारको वातावरणमा रहने र बालकको जन्मपश्चात बालकको वातावरणमा परिवर्तन हुने हुँदा उसको समायोजन गर्न समस्या देखा पर्न सक्दछ । खासगरी यस अवस्थामा हुने समायोजन निम्नानुसार रहेका छन् ।

१. तापक्रम परिवर्तनमा समायोजन

२. श्वास-प्रश्वासमा समायोजन

३. चुस्ने र निल्ने कार्यमा समायोजन

४. त्याग गर्ने समायोजन

नवजात अवस्थाका संकटहरु (Hazards of Infancy Period)

मानव विकासका प्रत्येक अवस्थामा अ-आफ्नै किसिमका खतराहरु देखापर्ने गर्दछन् । त्यसर्थ यो नवजात अवस्था ज्यादै छोटो भए पनि यस अवस्थामा पनि विभिन्न खतराहरु देखापर्दछन् । ती खतराहरुलाई यस अवस्थाका संकट भनिन्छ । यस अवस्थामा देखापर्ने संकटहरु २ प्रकारका छन् । ती हुन्

(क) शारीरिक संकटहरु (Physical Hazards)

(ख) मनोवैज्ञानिक संकटहरु (Psychological Hazards)

(क) **शारीरिक संकटहरु (Physical Hazards)**

नवजात अवस्थामा बलकलाई विभिन्न किसिमका क्षतिहरु पुग्नसक्दछन् । त्यस्ता क्षतिहरुलाई शारीरिक संकटहरु भनिन्छ । यस अवस्थामा देखापर्ने शारीरिक संकटहरु निम्न कारणबाट देखापर्दछ ।

१. बहुजन्म

२. ढिलो जन्म

३. प्रसवपीडा हुँदा

४. पूर्व परिपक्कताको संकट

५. उत्तरपरिपक्कताको संकट

६. गर्भावस्थाको प्रतिकूल वातावरण

७. औषधी उपचारको कारणबाट हुने संकट

(ख) **मनोवैज्ञानिक संकट** (Psychological Hazards)

खास गरी निम्नलिखित कुराहरुले गर्दा यस अवस्थाका बालबालिकाहरु प्रति प्रतिकूल धारणा बन्न गई उनीहरुमा नकारात्मक असर परि मनोवैज्ञानिक संकट देखा पर्दछ ।

१. जन्म सम्बन्धी गलत विचार

२. असहायपन

३. आमाबाबुको शारीरिक मानसिक अवस्था

(ख) **शैशव अवस्था (Babyhood Period)**

बालक जन्मेको दुई हप्ता देखि दुई वर्ष सम्मको अवधिलाई शैशव अवस्था भनिन्छ । यो अवस्थामा बच्चा पराधीन भएता पनि नवजात अवस्थामा भन्दा कम पराधीन हुने मानिन्छ । बच्चा विस्तारै विस्तारै स्वतन्त्र हुँदै जान्छ र क्रमिक रुपमा पाइला चाल्न, उफ्रिन, शरीर नियन्त्रण गर्न अनि आफ्ना भावना सामान्य रुपमा व्यक्त गर्न सक्ने हुन्छन् ।

शैशव अवस्थाका विशेषताहरु (Main characteristics of Babyhood period)

शैशवावस्थाका प्रमुख विशेषताहरु निम्नानुसार रहेका छन् ।

१. शैशव अवस्था वास्तविक आधारको उमेर हो ।

२. यो तीव्र वृद्धि र परिवर्तनको उमेर हो ।

३. यो निर्भरता कम हुने उमेर हो

४. यो व्यक्तिगतताको विकास हुने उमेर हो ।

५. यो अपिल गर्ने उमेर हो ।

६. यो सृजनात्मकताको सुरुवातको समय हो ।

७. यो सामाजिकीकरणको सुरुवातको समय हो ।

८. यो अवस्था संकटपूर्ण उमेर हो

शैशव अवस्थाको विकासात्मक कार्यहरु (Developmental of Babyhood)

मानव-वृद्धि र विकासका विभिन्न चरणहरुभर गर्नुपर्ने कामलाई त्यस अवस्थाका विकासात्मक कार्य भनिन्छ । बालक जन्मने वित्तिकै बच्चा रुनु पर्दछ यदि बच्चा नरोएमा श्वासप्रश्वास क्रिया संचालन नभइ उसको मृत्यु हुन जान्छ । त्यस्तैगरी यस अवस्थाको बालक प्रसस्त सुत्नु पर्दछ । यदि पुरा निन्द्रा नलागेमा बच्चा रुन्चे हुने, ख्याउटे हुने र सही रुपमा उसमा हुनु पर्ने विकासात्मक कार्य संचालन हुन सक्दैन ।

शैशवावस्थाका विकासात्मक प्रमुख विकासात्मक कार्यहरु निम्नानुसार रहेका छन् ।

- ठोस खाना खानु,
- हिड्न थाल्नु,
- मलमूत्र त्यागमा आंशिक नियन्त्रण राख्नु,
- भोक र निन्द्रामा स्थिरता कायम राख्नु,
- वाचन सम्बन्धी सीपका आधारशीला खडा गर्नु,
- संवेगात्मक रुपमा आमा, बाबु र दाजु दिदीसँग सम्बन्ध राख्नु,
- संवेगात्मक सम्बन्ध स्थापित गर्नु ।

शैशव अवस्थाका संकटहरु (Hazards of Babyhood)

यस अवस्थाका बालबालिकामा देखापर्ने संकटहरुलाई शारिरीक र मानसिक गरी दुई भागमा बाडी अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

(क) शारीरिक संकट (Physical Hazards)

यस अवस्थाका बालबालिकाहरुमा देखापर्ने शारीरिक संकटहरुमा बिरामी हुने, दुर्घटनामा पर्ने, एक्कासी मृत्यु हुने कुपोषणको सिकार हुने आदि प्रमुख रुपमा रहेका छन् । प्रमुख संकटहरु निम्नानुसार छन् ।

१. पहिलो वर्षमा बढी बिरामी हुनु

२. दोस्रो वर्षमा दुर्घटनामा पर्नु

३. कुपोषबाट हुने संकट

४. बच्चा बढी मोटो हुनु आदि ।

(ख) मनोवैज्ञानिक संकट (Psychological hazards)

खासगरी बालबालिकाको व्यवहार क्रियाकलाप, चाख र धारणामा उमेर अनुसारको परिवर्तनहरु नदेखिनु तथा निश्चित समयमा गर्नुपर्ने विकासात्मक कार्यमा ढिलाइ हुनुलाई मनोवैज्ञानिक भनिन्छ । शिशुको पहिलो वर्षको तुलनामा दास्रो वर्षमा मनोवैज्ञानिक संकट बढी हुन्छ । यस अवस्थाका बालकहरुको मनोवैज्ञानिक संकटहरु निम्नानुसार रहेका छन् ।

१. क्रियात्मक विकास ढिलो हुनु

२. असहाय पनको महसुस

३. अत्याधिक सुरक्षा

४. वाचन विकासमा ढिलाइ

५. नकारात्मकता आदि ।

(ग) पूर्वबाल्यावस्था (Early Childhood)

बालविकासको २ वर्ष देखि ६ वर्ष सम्मको उमेरलाई पूर्वबाल्यावस्था भनिन्छ । यस अवस्थामा बालबालिकाहरुले घरायसी कुराहरु धेरै सिकी विद्यालय जान थाल्दछन् । विद्यालयको वातावरणमा समायोजनका लागि बच्चालाई पूर्ण रुपमा तयार पार्ने काम यसै अवस्थामा हुने गर्दछ । यस अवस्थालाई आमाबाबुले समस्याको उमेर, खेलौनाको उमेर भन्दछन, शिक्षाविद्हरुले पूर्व विद्यालयको उमेर भन्दछ भने मनोवैज्ञानिकहरुले यसलाई जिज्ञाशु उमेर, नक्कल गर्ने उमेर, सिर्जनात्मक उमेर भनी नामाकरण गरेको पाइन्छ । यस अवस्थाका विभिन्न पक्षहरुका वारेमा विस्तृत अध्ययन सम्वन्धित विषयमै यसै एकाइमा उल्लेख गरिएका छन् ।

(घ) उत्तर बाल्य अवस्था (Late Childhood)

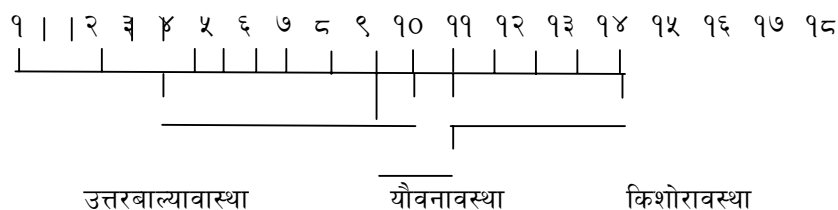
बालक जन्मेको ६ वर्ष देखि १३-१४ वर्ष सम्मको उमेरलाई उत्तर बाल्यावस्था भनिन्छ । अर्थात बालबालिकामा यौन परिपक्कता प्राप्त गर्नु भन्दा पुर्वको अवस्थालाई उत्तरबाल्यावस्था भनिन्छ । यस अवस्थालाई आमाबाबुले दुःख दिने, फोहोरी र झगडालु उमेर मान्दछन् भने शिक्षाशास्त्रीहरुले विद्यालय जाने उमेर मनोवैज्ञानिकहरुले बाल दौंतरी उमेर, खेल एवम् रचनात्मक उमेरका रुपमा हेर्ने गर्दछन् । यस अवस्थाका विभिन्न पक्षहरुका वारेमा विस्तृत अध्ययन सम्वन्धित विषयमै यसै एकाइमा उल्लेख गरिएका छन् ।

(ङ) यौवन अवस्था (Puberty)

खासगरी १०-१२ वर्ष देखि १३-१४ वर्ष सम्मको अवधीलाई यौवनावस्था भनिन्छ । Puberty शब्द ल्याटिन भाषाको Pubertus बाट आएको हो । जसको अर्थ "Age of Manhood" भन्ने हुन्छ । यस अवस्थाका व्यक्तिहरुमा शारीरिक परिवर्तन प्रष्ट रुपम देखिन्छन् र व्यक्ति सन्तान उत्पादन गर्न सक्षम हुन्छन् । खासगरी केटीहरुमा पहिलो रजस्वाला र केटाहरुमा पहिलो पटक स्वप्नदोष पछि यो अवस्था शुरु भएको मानिन्छ । समान्यतया केटीहरुमा १०-१३ वर्ष सम्म र केटाहरुमा १२-१४ वर्ष सम्म यो अवस्था रहन्छ ।

यौवन अवस्थाका विशेषताहरु (Characteristics of Puberty)

यौवन अवस्था एक अनौठो अवस्था हो । यस अवस्थामा जीवनको कुनै पनि अवस्थामा देखानपरेका विकासात्मक परिवर्तनहरु देखा पर्दछन् । यस अवस्थाका विशेषताहरु निम्नानुसार रहेका छन् ।

१. **यौवन अवस्था एक खप्टिएको अवस्था हो ।** यसलाई चित्रमा यसरी देखाउन सकिन्छ ।

२. **यौवन अवस्था विभक्त अवस्था हो ।**

यौवन अवस्था सापेक्षित रुपमा छोटो भएता पनि यसलाई पुन तीन अवस्थामा विभाजन गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

(क) पूर्व यौवनावस्था - यो अवस्था बाल्यावस्थाको अन्तिम २ वर्षमा खपिटएको हुन्छ । यसमा गौण यौन विशेषताहरु देखापर्न थाल्दछन् तर प्रजनन अंग पूर्ण रुपमा विकसित भएका हुँदैनन् ।

(ख) यौवनावस्था - यो अवस्था बाल्यवस्था र किशोरावस्थाको विभाजन रेखामा पर्दछ । यसमा गौण यौन विशेषताहरुको विकास क्रमिक रुपमा हुदै जान्छ ।

(ग) उत्तर-यौवनावस्था - यो अवस्थामा किशोरावस्थाको एक वा दुई वर्षमा खप्टिएको हुन्छ । यस अवस्थामा गौण यौन विशेषताहरु राम्ररी विकसित भएका हुन्छन् साथै यौन अंगहरु पनि परिपक्क रुपले कार्य गर्न थाल्दछन् ।

३. **यौवनावस्था एक छोटो अवस्था हो ।**

४. **यौवन अवस्था तीव्र बृद्धि र परिवर्तनको समय हो ।**

५. **यौवन अवस्था नकारात्मक अवस्था हो**

६. **यौवन अवस्था विभिन्न उमेरमा देखापर्दछ** ।

यौवनावस्थाका विकासात्मका कार्यहरु (Developmental tasks of puberty)

यस अवस्थाका विकासात्मक कार्यहरुलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

१. बाल्याकालका लक्षणहरु क्रमशः हराउदै जानु र नयाँ लक्षण देखा पर्नु ।

२. यौवनावस्थाका आधारहरु जस्तैः केटाहरुमा स्वप्नदोष र केटीहरुमा प्रथम रजस्वला देखा पर्नु ।

३. केटा र केटीहरु आ-आफ्नै यौन भूमिका प्रति सचेत र सतर्क हुन थाल्नु ।

४. यौन परिपक्कता हासिल गर्नु र सन्तान उत्पादन गर्ने क्षमताको विकास गर्नु ।

५. यौनजन्य शारीरिक स्वरुप प्राप्त गर्नु ।

(च) किशोरावस्था (Adolescence)

विशेषतः १४/१५ वर्ष देखि १८/१९ वर्ष सम्मको अवधिलाई किशोरावस्था भनिन्छ । आफ्नो उमेर समुहका केटा तथा केटी दुवै लिंगका साथीहरुसँग नयाँ र परिपक्क सम्बन्धको विकास गर्नु, सामाजिक रुपमा उत्तरदायीपूर्ण व्यवहारलाई स्वीकार्नु, चाहना गर्नु एवं प्राप्ती गर्नु बाबु आमा तथा अन्य वयस्कबाट संवेगात्मक स्वतन्त्रता प्राप्त गर्नु, सामाजिक तथा नैतिक मूल्य-मान्यताका बारेमा सिक्नु आदि यस अवस्थाका विकासात्मक कार्य हुन् । यस किशोरावस्थालाई पनि १६ देखि १७ वर्ष सम्मलाई पूर्व किशोरावस्था र १७ देखि १९ वर्ष सम्मको उमेरलाई उत्तरकिशोरावस्था भनी वर्गीकरण गरिएको पाइन्छ ।

किशोरावस्थाका विशेषताहरु (characteristics of adolescence)

यस अवस्थाका विशेषताहरु निम्नानुसार रहेका छन् ।

१. किशोरावस्था एक महत्वपूर्ण अवस्था हो ।

२. किशोरावस्था दोधारको/संक्रमणको अवस्था हो ।

३. किशोरावस्था परिवर्तनको अवस्था हो ।

४. किशोरावस्था परिचय खोज्ने समय हो ।

५. किशोरावस्था डर र दुःखी हुने उमेर हो ।

६. किशोरावस्था वयस्कपनको संघारको अवस्था हो ।

७. किशोर अवस्था दिवास्वप्नको उमेर हो ।

किशोरावस्थाका विकासात्मक कार्यहरु (Developmental task of Adolescence)

यस अवस्थाका विकासात्मक कार्यहरुलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

१. आफूसरहका केटाकेटी साथीहरुसँग नयाँ र परिपक्क सम्बन्ध कायम राख्नु ।

२. आत्मनिर्भरताको लागि व्यवसायिक जीवनको तयारी गर्नु ।

३. नागरिक दक्षताका लागि बौद्धिक ज्ञान, सीप तथा धारणाहरुको विकास गर्नु ।

४. समाज स्वीकृतिक व्यवहारहरु प्रदर्शन गर्नु, अरुबाट त्यस्ता व्यवहारहरुको चाहना गर्नु ।

५. जीवनलाई बढी प्रतिष्पर्धी बनाउन विद्यालय कलेजलाई महत्व दिनु ।

६. विपरित लिङ्गप्रति लाज मान्ने प्रवृत्तिको विकास गर्नु ।

(छ) पूर्व वयस्क अवस्था (Early adulthood)

यो अवस्था विशेषतः १८ वर्ष देखि ४० वर्ष सम्मको हुन्छ । यस अवस्थामा व्यक्तिहरुले पूर्ण वयस्कता प्राप्त गर्नुका साथै शारीरिक विकास शारिरीक, मानसिक तथा व्यवहारिक विकाससँग पनि सम्बन्धित हुन्छ । पारिवारिक जीवनको थालनी, व्यवसायको थालनी जिम्मेवारीपूर्ण सामाजिक भूमिका निर्वाह गर्नु यस अवस्थाका मुख्य कार्य भित्र पर्दछन् ।

पूर्व वयस्क अवस्थाका मुख्य विशेषताहरु (Chracteristics of early adulthood)

यस अवस्थाका विशेषताहरु निम्नानुसार रहेका छन् ।

१. यो एक स्थापित हुने उमेर हो ।

२. यो एक सन्तान उत्पादन गर्ने उमेर हो हो ।

३. यो एक समस्याग्रस्त उमेर हो ।

४. यो एक संवेगात्मक तनावको अवस्था हो ।

५. यो एक सामाजिक एकाङ्कीपनको उमेर हो ।

६. यो एक वचनबद्धताको उमेर हो ।

७. यो एक मूल्य-मान्यता परिवर्तन हुने उमेर हो ।

पूर्व बयस्क अवस्थाका विकासत्क कार्यहरु (Development tasks of early adulthood)

यस अवस्थाका विकासात्मक कार्यहरुलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

१. व्यवसायको शुरुवात गर्नु ।

२. जीवन साथीको छनौट गर्नु ।

३. सन्तान उत्पादन गर्नु र पालन पोषण गर्नु ।

४. पालनपोषण गर्नु ।

५. पारिवारिक व्यवस्थापन तथा दायित्व व्यवस्थापन गर्नु ।

(ज) मध्य अवस्था (Middle age/Middle adulthood)

जीवनको ४० वर्षदेखि ६० वर्षको उमेरलाई मध्य अवस्था भनिन्छ । यस अवधिमा मानिसमा शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तनहरु देखापर्दछन् । शारीरिक क्रियाकलापमा मन्दता देखापर्दछ । सामाजिक उत्तरदायित्व वहन गर्ने, भविष्यका कर्णधारहरुलाई सत्मार्गमा लाग्न प्रेरित गर्ने, जीवन र जगतलाई विश्लेषण गर्ने जस्ता भूमिका यस उमेरका मानिसले निवाउनु पर्दछ । साथै शारीरिक परिवर्तनबाट सिर्जित समस्यालाई स्वभावकि ढङ्गले ग्रहण गर्ने जस्ता कार्यहरु यस अवस्थाका व्यक्तिदे गर्नुपर्दछ ।

मध्य अवस्थाका विशेषताहरु (Characteristics of middle age)

यस अवस्थाका विशेषताहरु निम्नानुसार रहेका छन् ।

१. यो एक कहाली लाग्दो अवस्था हो (A dreaded age)

२. यो एक तनावग्रस्त अवस्था हो (A time of stress)

३. यो एक प्राप्तीको उमेर हो (A period of achievement)

४. मध्य उमेर एक पछौटे उमेर हो (An awkward age)

५. यो एक मूल्याङ्कनको समयको उमेर हो (A time of evaluatin)

६. यो एक खालीकाखको उमेर हो (Age of empty nest)

७. यो एक दोहोरो स्तरबाट मूल्याङ्कन गर्ने उमेर हो (Evaluated by double standard)

मध्य अवस्थाका विकासात्मक कार्यहरु (Development tasks of middle age)

यस अवस्थाका विकासात्मक कार्यहरुलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

१. मध्य अवस्थाका नागरिकहरुको भूमिका बहन गर्नु ।

२. पेशागत क्षेत्रमा सन्तोषजनक दक्षता हासिल गर्नु र सो दक्षता प्राप्तीको उचाइमा पुग्नु ।

३. मध्य अवस्थामा देखा पर्ने शारीरिक परिवर्तनहरुलाई स्वीकार गर्दै आवश्यकीय समायोजनका लागि प्रयाश गर्नु ।

४. यस अवस्थामा सिर्जना हुने फूर्सदका समयका लागि अन्य समाज सहयोग क्रियाकलापमा सरिक हुने ।

५. बृद्ध भएका आमा-बाबु सँग समायोजन हुनु ।

(झ) बृद्धावस्था (Old age/Senescence)

६० वर्ष देखि बाचुञ्जेल सम्मको अवस्थालाई बृद्धावस्था भनिन्छ । । यसलाई मानिसको विकास क्रमको अन्तिम अवस्था पनि भनिन्छ । यस अवस्थामा मानिसको प्रजनन शक्ति समाप्त हुन्छ र उसको मानसिक तथा शारीरिक क्षमतामा तीव्र गतिले ह्रास आउँछ । यस अवस्थामा मानिसले आफ्नो पेशाबाट अवकाश लिन्छन् । विस्तारै विस्तारै विभिन्न रोग व्याधिहरुले आक्रमण गर्न थाल्दछन् ।

बृद्धावस्थाका विशेषताहरु (Characteristis of old age)

यस अवस्थाका विशेषताहरु निम्नानुसार रहेका छन् ।

१. यो एक खस्कदो उमेर हो

२. विभिन्न पक्षबाट मूल्याङ्कन गर्ने उमेर हो

३. यो एक कमजोर समायोजनको अवस्था हो

४. यो एक लेढेढीपी गर्ने उमेर हो

५. रुढीग्रस्त विचारको उमेर

६. बृद्ध मानिसमा थुप्रै परम्पराहरु हुन्छन्

७. उमेरले भूमिका परिवर्तन चाहन्छ

बृद्धावस्थाका विकासात्मक कार्यहरु (Developmental tasks of old age)

यस अवस्थाका विकासात्मक कार्यहरुलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

१. खस्कादो शारीरिक अवस्था, विग्रदों स्वास्थ्य अवस्थामा पनि समायोजन हुन सिक्नु ।

२. जीवन साथीको मृत्युमा पनि आफूलाई समाल्न सिक्नु ।

३. आफ्ना उमेर समूहका सदस्यहरुबीच मित्रता कायम गर्नु ।

४. आम्दानी र कार्य क्षमताको घट्दो अवस्थामा पनि समायोजन प्राप्त गर्नु ।

५. सन्तोषजनक रुपमा भौतिक जीवनयापनको व्यवस्था मिलाउनु ।

२.२ **पूर्व बाल्यावस्था** (Early Childhood)

परिचय

पूर्व बाल्यावस्था भन्नाले बालक जन्मेको २ वर्ष देखि ६ वर्ष सम्मको अवधिलाई जनाउँदछ । यो उमेरबाट बालबालिकाहरु कक्षा १ को औपचारिक शिक्षाको लागि विद्यालय प्रवेश गर्ने गर्दछन् । यस अवस्थामा बच्चाहरु विद्यालय जान आवश्यक पर्ने सबै पूर्वाधारहरु तयार भै सकेका हुन्छन् । यस अवस्थामा बालक घरको वातावरणबाट विद्यालयको वातावरणमा प्रवेश गर्नुपर्ने भएकोले बालकको व्यवहार मनोवृत्ति, रुची तथा मान्यताहरुमा परिवर्तनका लक्षणहरु देखा पर्दछन् । यस अवस्थाका केटाकेटीहरुमा शारीरिक स्वरुपमा हुने बृद्धि भन्दा पनि संवेगात्मक, वाचन एवम् मानसिक क्षमताको विकासमा तीव्रता आउँछ ।

(**क**) **पूर्वबाल्यावस्थाका विशेषताहरु** (Characteristics of early childhood)

यस अवस्थाका विशेषताहरु निम्नानुसार छन् ।

१. आधारस्तम्भको उमेरः ५-६ वर्ष सम्ममा बच्चाले निर्माण गर्ने व्यक्तित्व, अनुभूति तथा क्रियाकलाप नै उसको भावी विकासक्रमका आधार देखापर्दछ । त्यसैकारणले यस पूर्वबाल्यावस्थालाई आधार स्तम्भको उमेर भनिएको हो ।

२. समस्याको उमेरः पूर्वबाल्य अवस्थाका बालबालिकाहरुले आफ्ना आमा बाबुका लागि थुप्रै समस्याहरु सिर्जना गर्दछन् । उनीहरु जिद्धी गर्ने, ईर्ष्या गर्ने, आज्ञा नमान्ने, नकारात्मक भावना राख्ने स्वभाव हुन्छन् । काम आफैं गर्न खोज्ने तर राम्रोसँग त्यो काम गर्न नसक्ने हुँदा उनीहरुले समस्या सिर्जना गरिदिन्छन् । यस बेलाका केटाकेटीहरु आफूले गरेका कार्यमा अरुको हस्तक्षेप नचाहने हुन्छन् । उनीहरु अनावश्यक रुपमा आमाबाबुलाई पिरोल्ने झगडा गर्ने गर्दछन् ।

३. खेलौनाको उमेरः यस उमेरमा बालबालिकाहरु विभिन्न खेलौना र खेलप्रति बढी उत्सुक हुन्छन् । उनीहरु विभिन्न खेलौना लिई उनीहरुसँग जीवित प्राणी जस्तै व्यवहार गर्दछन् । त्यसैले यस उमेरलाई खेलौनाको उमेर भनिएको छ ।

४. पूर्व विद्यालय उमेर : यस अवस्थाको अन्तसम्ममा शारीरिक, मानसिक एवं संवेगात्मक रुपमा विद्यालय जान तयार भएका हुन्छन् । यस अवस्थाको अन्ततिर मात्र बालबालिकाहरु औपचारिक रुपमा विद्यालय प्रवेश गर्दछन् । उनीहरुले यस अवस्थामा विद्यालय प्रवेश हुँदा आवश्यक पर्ने प्रविष्ट व्यवहारहरु सिकिरहेका हुन्छन् । त्यसैकारणले यस उमेरलाई पूर्व विद्यालयको उमेर भनिएको हो ।

५. रचनात्मक उमेर : यस अवस्थाका बालबालिकाहरु समुहमा बस्न, कुराकानी गर्न, खेल्न, गीत सुन्न, कथा सुन्न मन पराउँदछन् । यसले उनीहरुमा कल्पना शक्तिको तीव्र विकास गर्दछ । उनीहरु अरुले गरेका कार्यहरु नक्कल गर्ने तथा अरुले गरेका कुराकानीहरुमा चासो

चाहेर गर्ने अनेक प्रश्नहरु गर्ने गर्दछन् । विभिन्न प्रश्नहरुको माध्यमबाट नयाँ-नयाँ कुरा जानेर, बुझेर, उनीहरु आफ्नो सीप विकास गर्दछन् र सिर्जनात्मक क्षमताको विकास गर्दछन् । त्यसकारणले यस उमेरलाई रचनात्मक उमेर भनिन्छ ।

६. **पूर्वबाल समूहको उमेर : यस अवस्थामा उनीहरु** आफ्नो बाल समूहमा समायोजन हुनको लागि आवश्यक पर्ने पूर्व सर्तहरु आफू भन्दा ठूलाबाट घरमै बसी सिक्न सक्दछन् । त्यसै गरी उनीहरुलाई पूर्व प्राथमिक कक्षाहरुमा भर्न गरिदिएपछि साथी-संगिनीसँग मिलेर खेल्ने गर्दा गर्दै सामाजिक जीवनका लागि आवश्यक पर्ने सामाजिक व्यवहारका आधार समेत खडा गर्ने भएकोले यस उमेरलाई मनोवैज्ञानिकहरुले पूर्वबाल समूहको उमेर भनेका छन् ।

७. **नक्कल गर्ने उमेर :** यस उमेरका बालबालिकाहरुले घरका आमा-बाबु, दाजु-दिदी तथा परिवारका अन्य सदस्यहरुले बोलेका कुराहरुलाई र गरेका कामलाई नक्कल गर्ने गर्दछन् । खासगरी खाना पकाएको, पूजा गरेका, नुहाएको, बोलिचालीका शब्दहरुको नक्कल गर्ने गर्दछन् । त्यसैकारणले यस उमेरलाई नक्कल गर्ने उमेर भन्दछन् ।

८. **कम बृद्धि र तीव्र विकासको उमेर :** यस अवस्था बालबालिकाहरु बढी चञ्चले हुने, चकचक गर्ने आदिका कारणले बच्चाको तौल, उचाई आदि शारीरिक बृद्धिदरमा कमी आउँछ, तर शारीरिक बनौट, आकार तथा स्वरुपमा भने तीव्र विकास हुन्छ । शरीरमा भएका विभिन्न अंग-प्रत्याङ्गको कार्य क्षमतामा तीव्र विकास हुनुका साथै बच्चाको बाचन एवं निर्णय क्षमताको विकासमा पनि तीव्रता आउँछ । यीनै कारणले यस उमेरलाई कमबृद्धि र तीव्र विकासको उमेर भनिन्छ ।

(ख) पूर्वबाल्यावस्थाका विकासात्मक कार्यहरु (Developmental tasks of early childhood)

पूर्वबाल्यावस्थाका बालबालिकाहरुले गर्न सक्ने भनी अपेक्षा गरी किटान गरिएका कार्यहरुलाई पूर्वबाल्यावस्थाका विकासात्मक कार्य भनिन्छ । पूर्वबाल्यावस्थाका विकासात्मक कार्यहरुलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

१. सबै किसिमका खानेकुराहरु आफैंले खान सक्नु,

२. अरुसँग बोलचाल गर्न, अरुले भनेका कुराहरु बुझ्न सक्नु,

३. मलमूत्र त्यागमा पूर्ण नियन्त्रण राख्न सक्नु,

४. विद्यालय जान तयार हुनु,

५. हिड्न, उफ्रिन, दौडिन र विभिन्न खेलहरु खेल्न सक्नु,

६. सामान्य रुपमा ठीक-बेठीक छुट्याउन चेतनाको प्रयोग गर्न सक्नु,

७. आफ्ना लुगाहरु आफैंले लगाउन सक्नु,

८. वाचन सीपमा आवश्यक शब्दहरु निर्माण गर्न, शुद्ध उच्चारण गर्नु

९. यौन भिन्नतालाई छुट्याई सोही अनुसारको व्यवहार गर्नु,

१०. पारिवारिक सम्बन्धलाई राम्ररी बुझ्न सक्नु,

११. सामान्य रुपमा ठीक-बेठीक छुट्याउन सक्नु,

१२. औपचारिक शिक्षा प्राप्त गर्न आधारभूत सीपहरु विकास गर्नु ।

(ग) **पूर्वबाल्य अवस्थाका सीपहरु** (Skill of early childhood)

यस अवस्थाका बालबालिकाहरु सीपहरुलाई निम्नानुसार वर्गीकरण गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

१. **हाते सीपहरु** (Hand skills): बालबालिकाहरुको औंला, पाखुरा, हत्केला वा हातलाई चलायमान गरी सिकिने सीपहरुलाई हाते सीप भनिन्छ । पूर्वबाल्यावस्थाका बालबालिकाले कपाल कोर्ने, दाँत माझ्ने, नुहाउने, जुत्ताको तुना बाँध्ने सर्टमा टाँक लागउने, मोजा लगाउने जस्ता सीपमा दक्षता प्राप्त गर्दछन् । यस्ता सीपको ज्ञानले बालकलाई आत्म निर्भरतातिर अग्रसर गराउन सहयोग गर्ने भएकोले यस्ता सीपलाई स्वावलम्बी सीप भनिन्छ । यस अवस्थाको ५ देखि ६ वर्षको बीचको बालकले बल फाल्ने, फालेको बल समाउने, कैंचीको प्रयोग गर्ने, पेन्सिल तथा रंगको प्रयोग गरी आफूलाई मन पर्ने चित्रहरु बनाउने गर्दछन् । सिसाकलम समाइ अक्षरहरु लेख्ने सीपहरु सिक्दछन् । त्यस्तै गरी हातको सहायताले अरुलाई पनि सहयोग पुग्ने सीपहरु पनि प्रदर्शन गर्दछन् । जस्तै, कुचाले बढार्ने, पानी भर्ने, सामान मिलाउने जस्ता हाते सीपहरु सिक्न सक्दछन् ।

२. **खुट्टे सीपहरु** (Leg skills): बालबालिकाहरुले आफ्नो खुट्टाको उपयोग वा प्रयोग गरेर सिक्ने विभिन्न सीपहरुलाई खुट्टे सीप भनिन्छ । जब बालक हिड्न सक्छ त्यसपछि मात्र उसले खुट्टे सीपहरु सिक्न सक्छ । सामान्यतया ५/६ वर्षको उमेरबाट बालकले दौड्ने, उफ्रने, डोरी उफ्रने, भऱ्याङ चढ्ने, तीन पाङ्ग्रे साइकल चलाउने आदि खुट्टे सीप भित्र पर्दछन् । त्यसैगरी गीत अनुसार नाच्ने सीपको विकास हुनु पनि यस अवस्थाका खुट्टे सीप भित्र पर्दछन् ।

३. **हातखुट्टा नभएकाहरुले सिक्ने सीप** (Handedness): बालबालिकाहरु जन्मदेखि नै हात नभएका वा नचल्ने खुट्टा नभएका वा नचल्ने आदि हुन सक्दछन् । त्यसकारण हात नभएका बालबालिकाले खुट्टाको सहायताले र खुट्टा नभएकाले हातको सहायताले विभिन्न कार्य गर्दछन् र आवश्यक पर्ने सीपहरु सिक्न सक्दछन् । त्यसैगरी हात खुट्टा दुवैले विभिन्न कार्य गर्न

नसक्नेले मुखले, टाउकोले पनि विभिन्न सीपहरु सिक्न सक्दछन् । त्यस्तै गरी ३ देखि ६ वर्षको अवस्थामा एउटा हातलाई मुख्य हात र अर्को हातलाई सहायक हातका रुपमा लिई त्यसै अनुसार अभ्यास गराउने गरिन्छ । दायाँ हात, दायाँ खुट्टालाई मुख्य हात र मुख्य खुट्टामानि सीप सिक्दा पनि त्यसै अनुसार अभ्यास गरइएको हुन्छ । यी दुवैले विविध कारणले कार्य गर्न असमर्थ भएका शरीरिका अंगहरुले पनि सक्दो कार्य गरी जीवन सञ्चालन गर्न विभिन्न सीप सिक्ने गर्दछन् ।

(घ) साझा संवेगात्मक ढाचा (Common emotional pattern)

संवेगलाई अंग्रेजीमा Emotion भनिन्छ, जुन ल्याटिन भाषाको “Emovere” शब्दबाट बनेको हो, जसको अर्थ आवेशमा आउनु वा उत्तेजित हुनु (excite) हुन्छ । व्यक्तिको भावनात्मक अवस्था बाह्य अभिव्यक्तिको स्वरुपलाई नै संवेगात्मक ढाँचा (emotional pattern) भनिन्छ । संवेग पनि सकारात्मक र नकारात्मक गरि २ किसिमका हुन्छन् ।

१. सकारात्मक संवेगः बालबालिकाको विकासमा सहयोग पुऱ्याउने संवेगात्मक अभिव्यक्तिलाई बुझाउँदछ, जस्तै खुशी, उत्सुकता, स्नेह, उत्साह आदि सकारात्मक संवेगाका उदाहरणहरु हुन् ।

२. नकारात्मक संवेग भन्नाले बालबालिकाका सामाजिक व्यवहारको विकासम अवरोध उत्पन्न गराउने संवेगात्मक व्यवहारलाई बुझाउँछ । जस्तै, क्रोध, भय, रिस, ईर्ष्या आदि यस नकारात्मक संवेगका उदाहरणहरु हुन् ।

विशेष गरी पूर्ववाल्यावस्थाका बालबालिकाहरुमा देखापर्ने संवेगहरु निम्नानुसार छन् ।

१. खुशी (Joy) **:** जुन कुराले बालबालिकालाई सन्तुष्टि दिन्छ वा जुन कुरालाई बच्चाले महत्वपूर्ण ठान्दछ, त्यस बस्तुलाई प्राप्त गर्दा उसले खुशी व्यक्त गर्दछ । यस प्रकार पूर्व बाल्यावस्थाका बालबालिकालाई माया गरेमा, प्रशंसा गरिदिएमा, खाने कुरा दिएमा उनीहरु खुशी हुने गर्दछन् । यस्तो खुशीको संवेग हासेर, उफ्रेर, हात हल्लाएर, नाचेर, मुस्कुराएर बच्चाहरुले व्यक्त गर्दछन् ।

२. उत्सुकता (Curiosity) **:** पूर्वबाल्यावस्थाका बालबालिकाले नयाँ बस्तु देखेमा उक्त बस्तुको बारेमा उत्सुकता देखाइ विभिन्न प्रश्नहरु सोध्ने, त्यसलाई चलाएर हेर्ने अनि त्यसको बारेमा यो को हो ? कसरी यस्तो भयो ? कहाँ पाइन्छ ? जस्ता जिज्ञासात्मक प्रश्न गरेर नौलो र अनौठो वस्तुको बारेमा जानकारी लिन उत्सुक हुन्छन् । यसप्रकार विभिन्न प्रश्नहरु सोधेर, छोएर, छामेर उत्सुकताको अभिव्यक्त प्रदर्शन गर्दछन् । मन्द बुद्धि भएका केटाकेटी भन्दा तीब्र बुद्धि भएका केटाकेटीहरु बढी उत्सुक हुन्छन् ।

३. **स्नेह** (Affection) : यस अवस्थाका बालबालिकाहरु आफुलाई प्यारो लागेका बस्तुहरु, जनावरहरु आफुलाई आनन्द दिलाउने व्यक्तिहरु प्रति स्नेह व्यक्त गर्दछन् । स्नेहको प्रकट वस्तुहरुलाई चुम्बन गर्ने, अंकमाल गर्ने, धाप मार्ने, काखमा लिने, स्नेह गरेको अभिव्यक्त गर्दछन् । जब विस्तारै विस्तारै उमेर बढ्दै जान्छ । बच्चाहरुले प्रकट गर्ने स्नेहमा पनि परिवर्तन गरी मौखि रुपले शब्दहरु प्रयोग गरी स्नेहको अभिव्यक्ति गर्ने गर्दछन् ।

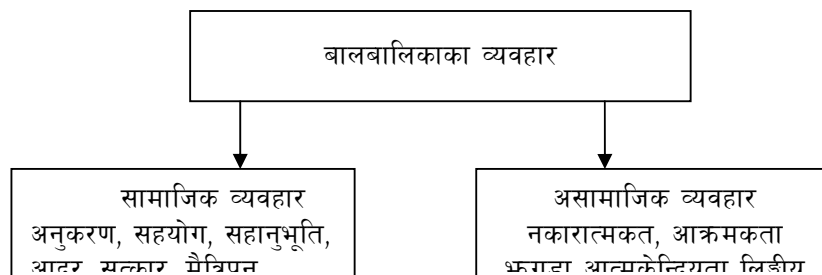
४. **क्रोध** (Anger) : त्यस्तो संवेग जसको कारणले बालबालिकाहरु रुने, कराउने, हातखुट्टा फ्याक्ने, लडीबुडी गरी कराउने गर्दछन् । त्यस्तो संवेगलाई क्रोध संवेग भन्दछन् । कसैले गाली गरेमा, खेलौना खोशी दिएमा र आफुले भनेको जस्तो नभएमा यस अवस्थाकाबालबालिका रिकाइ टोकेर भुँइमा लडीबुडी गरेर, कोपर्ने-चिथोर्ने गरेर क्रोधको अभिव्यक्त गर्दछन् । केटीहरु भन्दा केटाहरु बढी रिसाउने र सो रिस लामो समय सम्म राख्ने गर्दछन् ।

५. **भय** (Fear) : त्यस्तो संवेग जसको कारणले बालबालिकाहरु डराउने गर्दछन्, त्यसलाई भय संवेग भनिन्छ । कुनै नौलो, अनौठो तथा डरलाग्दो कुरा अकस्मात आफुसामु आइपुग्दा उनीहरु डराइ भयभीत हुन्छन् । यस्तो भय किसिमका संवेग बालकले लुकेर, भागेर, रोएर, कराएर, आमाबाबुसँग टाँसिएर भय संवेग प्रस्तुत गर्दछन् । केटाहरु भन्दा केटीहरु बढी भयभीत हुने गर्दछ । ६ वर्षको उमेर पछि क्रमश संवेगमा नियन्त्रण देखापर्ने थाल्दछ ।

६ **शोक** (Grief) : बालबालिकाहरु आफूलाई ज्यादै मन पर्ने वा माया गर्ने परिवारका सदस्यहरु, कुनै खेलौना, पशुपक्षीहरु ऋादिबाट विछोड हुनुपर्दा बालकले शोक प्रकट गर्दछ । यस्तो शोक बालकले रोएर वा असामान्य व्यवहार देखाएर प्रकट गर्ने गर्दछ ।

७. **ईर्ष्या** (Jeaolusy) : बालबालिकाहरुले आफूलाई महत्व नदिई अरु बालबालिका महत्व दिइ माया गरेको पाइएमा उक्त बालबालिका प्रति नकारात्मक भावना राखी त्यसै अनुसारको व्यवहार प्रकट गर्नु ईर्ष्या हो । यो ईर्ष्या संवेग बालबालिकाहरुले अन्य बालबालिका झम्टेर, पिटेर आफ्नो बाबुआमाको काखमा बसेर वा रुदै बाहिरीन खोज्ने पल्टीने जस्ता क्रियाकलाप गरेर प्रकट गर्ने गर्दछन् ।

(ङ) **सामाजिकीकरण** (Socialization)

बालबालिकाहरुले सिकाइका क्रमहरुबाट उनीहरुमा विकास हुने सामाजिक व्यवहारलाई सामाजिक व्यवहारका ढाँचाहरु (Social behaviour patterns) भनिन्छ । बालबालिकाहरुले देखाउने व्यवहारको ढाँचालाई पनि समाजिक र असामाजिक व्यवहारहरुको ढाँचा गरी २ भागमा वर्गीकरण गरिएको हुन्छ । जसलाई तल चित्रमा देखाइएको छ ।

अब यी दुई व्यवहारको छोटकरीमा उल्लेख तल गरिएको छ,

क. सामाजिक व्यवहारको ढाचा (Social behaviour pattern)

खास गरी बालबालिकालाई सामाजिकीकरणमा सहयोग पुऱ्याउने व्यवहारहरुको ढाँचालाई सामाजिक व्यवहारहरुको ढाँचा भनिन्छ । पूर्व बाल्यावस्थाका बालबालिकाहरुले निम्नानुशारको सामाजिक व्यवहार देखाउने गर्दछन् ।

१. **अनुकरण** (Imitation)-यस अवस्थाका बालबालिकाहरुले कुनै पनि कार्य गर्नु भन्दा पहिले त्यो कामलाई अरुले कसरी गर्दछन् भनेर अवलोकन गर्दछन् । त्यसपछि उनीहरुले अरुले जसरी गऱ्यो जे गऱ्यो त्यही नक्कल गर्न खोज्दछन् । यसरी नक्कल गरेर बालबालिकाहरु धेरै कुरा सिक्न सक्ने भएकोले यसलाई सामाजिक व्यवहार भित्र समावेश गरिएको हो । त्यसकारण अभिभावकहरुले यस अवस्थाका बालबालिकाले देख्ने गरि सुन्नेगरी नराम्रा व्यवहार नक्कल गर्न योग्य नहुने व्यवहार देखाउनु हुँदैन किनकी जस्तो व्यवहार अभिभावकले देखायो त्यस्तै, व्यवहार बच्चाले पनि देखाउने गर्दछ ।

२. **सहयोग** (Co-operation) - बालबालिकाहरु ४-५ वर्षको उमेरदेखि एक आ-पसमा सहयोगको आदानप्रदान गरी विभिन्न खेलहरु खेल्न मन पराउँछन् । यसले गर्दा उनीहरुलाई निःस्वार्थ रुपमा आफ्ना बाबु आमा छिमेकीलाई सहयोग गर्दछन् । त्यस्तो सहयोग गर्न पाउँदा आफूलाई खुशी भएको महशुस गर्दछन् । दमनात्मक पारिवारिक वातावरणमा हुर्केका केटाकेटीहरु भन्दा स्वीकारात्मक पारिवारिक वातावरणमा हुर्केका केटाकेटीहरुमा बढी सहयोगात्मक भावना हुने गर्दछ ।

३. **मैत्रीपन** (Friendliness) - पूर्वबाल्य अवस्थाका बालबालिकाहरु आफूलाई माया गर्ने र मनपर्ने व्यक्तिलाई बढी माया गर्दछन् । आफ्ना साथीहरुसँग सँगै खेल्ने, सँगै बस्ने आदि भावनाबाट प्रेरित भई सबै प्रति स्नेह र माया दर्शाउदछन् । आफूलार्य माया गर्ने

व्यक्तिलाई अंगालो मार्ने, चम्बन गर्ने गर्दछन् यस्तो मैत्रीपन बढी विपरित लिंग भन्दा पनि समान लिंगसँग बढी हुने गर्दछ ।

४. **सहानूभूति** (Sympathy): यस अवस्थाका बालबालिकाहरुले आफ्ना साथीहरुप्रति सहानूभूति प्रकट गर्दछन् । साथीलाई पीर वा दुख परेर रोएमा त्यसप्रति उनीहरु चासो देखाउँदछन् र नरोउ भनी सम्फ्फउँदछन् । बालबालिकाहरु समस्या परेका साथीलाई सहयोग एवं सुविधा प्रदान गरी सहानूभूति प्रकट गर्दछन् । जस्तै, आफ्नो साथीसँग खेल्नजाँदा हिडेको अवस्थामा चोटपटक लागेमा, लडेमा पीर मन्ने रुने र त्यसप्रति संवेदनशीलता देखाउने गर्दछन् ।

५. **नि:स्वार्थता** (Unselfishness): बालबालिकाहरुमा कुनै स्वार्थ हुँदैन । उनीहरुले गर्ने कुनै पनि क्रियाकलापहरु स्वार्थबाट प्रेरित भएका हुँदैनन् । यस अवस्थाका बालबालिकाहरु एक-आपउमा खानेकुराहरु बाँडेर खाने, खेलौनालाई पालैपालो खेल्ने, आदि क्रियाकलाप गर्दछन् । यदि बालबालिकाहरुले स्वार्थ नै हेर्ने भए पनि व्यक्ति स्वार्थ नहेरी सामुहिक स्वार्थका लागि कार्य गर्दछन् ।

६. **आदर सत्कार** (Respect):यस अवस्थाका बालबालिकाहरुले आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्ने गर्दछन् जस्तै, आफूभन्दा ठूला आमा-बाबु दाजु दिदी हजुर बा-आमा आदिलाई हजुर, तपाई र भाइ-बहिनीहरुलाई तिमी जस्ता शब्द प्रयोग गरी माया गर्ने गर्दछन् ।

७. **लेनदेन** (Sharing): लेनदेनको अर्थ हो, लिने र दिने कार्य हो । यस अवस्थाका बालबालिकाहरुले आफूसँग भएका खेलौना अरुलाई पनि खेल्न दिने र साथीहरुसँग भएका खेलौनाहरु आफू पनि खेल्ने गर्दछन् । साथै एक आपसमा खानेकुरा पनि बाडेर खाने गर्दछन् । सामुहिक रुपमा पनि विभिन्न कार्यहरु गर्ने गर्दछन् । यसर्थ sharing पनि सामाजिक व्यवहार अन्तर्गत पर्ने एक व्यवहार हो ।

ख. असामाजिक व्यवहारको ढाचाहरु (Unsocial behaviour pattern) : पूर्वबाल्यावस्थाका कतिपय व्यवहारहरु समाजका मानिसहरुले स्वीकार गर्न नसक्ने, बालबालिकाहरुको विकासमा अवरोध हुने गर्दछन् । यस्ता व्यवहारहरुको ढाँचालाई असामाजिक व्यवहारको ढाँचा (Unsocial behaviour pattern) भनिन्छ । समग्र रुपमा यस अवस्थाका बालबालिकामा देखापर्ने असामाजिक ढाँचा निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ ।

१. **नकारात्मकता** (Negativism): सामान्य रुपमा भन्नुपर्दा अन्य व्यक्तिले भनेका कुराहरुलाई अटेर गर्नु वा उल्टो तरीकाले गर्नुलाई नै नकारात्मकता भनिन्छ । यस अवस्थाको शुरुतिर शारीरिक हाउभाउ र इशाराबाट नकारात्मकताको प्रदर्शन गर्दछन् भने यस अवस्थाको अन्ततिर नबोलेर भनेको नमानेर अटेरी पन वा अल्छिपन देखाएर अरुका

भनाइ प्रति नकारात्मक वा असहमति प्रकट गर्ने गर्दछन् । कहिले काही अरुका कुराहरु प्रति असहमति प्रकट गर्दा लुक्ने, भाग्ने, रिसाउने, अर्कोसँग नबोल्ने व्यवहार देखाउँदछन् ।

२. **आक्रामकता** (Aggressiveness): पूर्वबाल्यावस्थाका बालबालिकाहरुले आफूले भनेको कुरा नपाउँदा, नचाएको व्यक्तिसाग बस्नुपर्दा, रुने कराउने, भाडावर्तन फ्याक्ने, गाली गर्ने जस्ता क्रियाकलाप गरी आक्रामताको व्यवहार प्रस्तुत गर्ने गर्दछन् । यो प्रक्रिया बढी २ देखि ४ वर्षका बालबालिका हुने गर्दछ । कहिले काहिं त व्यक्तिलाई भौतिक आक्रमण गर्न पनि पछि पर्दैनन् । पछि विस्तारै शाब्दिक वा मौखिक रुपबाट आक्रमकताको व्यवहार प्रदर्शन गर्दछन् ।

३. **झगडा** (Quarreling): यस अवस्था बालबालिकाहरुलाई उनीहरुको इच्छा विपरितको खानेकुरा खान दिएमा, मन नपर्ने लुगा लगाइदिएमा आफ्नो इच्छा अनुसारको क्रियाकलाप गर्न नपाएमा रोएर कराएर, अरुलाई पिटेर झगडा गर्ने गर्दछन् ।

४. **आत्मकेनद्रीयता** (Egocentrism): यस अवस्थामा सामाजिक विकासमा कमी हुने भएकोले शुरु-शुरुमा बालबालिकाहरु बढी आत्म-केन्द्रित हुन्छन् । उनीहरुले आफूबारे, आफ्नो कुराबारे मात्र बढी केन्द्रित हुन्छन् र अरुको वास्ता गर्दैनन् । तर विस्तारै-विस्तारै सामाजिक सम्पर्कमा बृद्धि भएपछि आत्मकेन्द्रियतामा कम हुँदै जान्छ ।

५. लिङ्गीय प्रतिरोध (Sex antagonism): ४-५ वर्ष सम्ममा केटा र केटीमा कुनै भेदभाव नगरी एउटै समूह बनाइ खेल्दछन् । जब बाल बालिकाहरु ५-६ वर्षका हुन्छन् । उनीहरुमा सामाजिक प्रभावका कारण उनीहरुले केटा केटी फरक-फरक समूअ बनाइ खेल्ने गर्दछन् । केटा र केटी वा लिङ्गीय आधारमा कहिलेकाही झगडा पनि गर्ने गर्दछन् । झगडा गर्दा केटाहरुले केटाहरुकै समर्थन गर्ने र केटीहरुले केटीहरुकै समर्थन बोल्ने गर्दछन् ।

(**च**) **पूर्वबाल्यावस्थामा नैतिक विकास** (Moral Development in Early Childhood)

सामान्यतया सामाजमा चलिआएका सामाजिक मूल्य-मान्यता र आचरणको पालना गर्नुलाई नैतिक विकास भनिन्छ । कुनै पनि काम ठीक-बेठीक, राम्रो-नराम्रो, उचित-अनुचित, उपयुक्त-अनुपयुक्त पूर्ण रुपमा छुट्याउन नसकेता पनि अरुले देखाएको प्रतिक्रियाको आधारमा गर्न हुने र नहुने कार्यहरु सिक्न थाल्दछन् । नैतिकता सम्बन्धि अनुशासन सिक्दै जान्छन् । राम्रो कार्यको लागि पुरस्कार र नराम्रो कार्य गरे वापत दिइने पुरस्कार प्राप्त हुँदा पुरस्कार प्राप्त गर्न सकिने कार्य गर्दै जान्छन् । यस्ता कार्यले नैतिकताको विकासमा सहयोग पुग्दछ । यस अवस्थाका बालबालिकामा नैतिक विकास गराउन बौद्धिक क्षमता, सिकाइको स्तर तथा समझदारीले ठूलो प्रभाव पार्दछ । नैतिक विकास सम्वन्धि धारणाहरुलाई तल उल्लेख गरिएकौ छ ।

१. पूर्वबाल्यावस्थाका बालबालिकाको बौद्धिक क्षमताको मुख्य आधार स्मरण हो ।

२. यस अवस्थाका केटाकेटीहरुले कति सिक्दछन् भन्ने कुरा अनुशासनमा भर पर्दछ ।

३. यस अवस्था बालबालिकाको नैतिक विकासमा सहयोग गर्ने तत्व समझदारी पनि हो ।

४. यस अवस्था बच्चाहरुमा धारणा राम्रो बसेन भने अनैतिक क्रियाकलाप (समाजले अस्वीकार्य गरेका) र नराम्रा कार्यहरु गर्ने गर्दछन् ।

(छ) पूर्वबाल्यावस्थामा पारिवारिक सम्बन्ध (Family Relationships in Early Childhood)

घरपरिवार बच्चको पहिलो पाठशाला हो । परिवारबाट जे सिक्यो बच्चाको व्यक्तित्व पनि त्यसरी नै विकास हुने गर्दछ । त्यसकारण बालकको सामाजिकरण र व्यक्तित्व विकासको प्रमुख आधार नै परिवार सम्बन्ध हो । बालबालिकाहरुको पारिवारिक सम्बन्ध कस्तो हुने भन्ने कुरा उनीहरुसँग गरिने व्यवहार वा घरको वातावरणमा पनि भर पर्दछ । दमनात्मक अनुशासनमा हुर्किएका बालबालिकाहरु भन्दा प्रजातान्त्रिक अनुशासनमा हुर्किएका बालबालिकाहरुको पारिवारिक सम्बन्ध बढी सुमधुर र राम्रो हुने गर्दछ । त्यस्तै दोस्रो, तेस्रो पटक जन्मिएको बच्चा भन्दा पहिलो पटक जन्मिएको बच्चाको पारिवारिक सम्बन्ध राम्रो हुनुको साथै ऊ समाजमा समायोजन हुन पनि सजिलै सक्दछ । पूर्वबाल्या अवस्थाका बालिबालिकाको पारिवारिक सम्बन्धलाई निम्नानुार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

१. **आमाबाबु र बालबालिका बीचको सम्बन्ध :** आफ्ना आमाबाबुबाट बालबालिकाहरुले सुरक्षा र खुशीपनको महशुस गर्दछन् । त्यसको विपरित बाबु आमा बीचको कमजोर सम्बन्धले बालबालिकाहरुको सामाजिक एवं संवेगात्मक विकासलाई नकारात्मक असर पर्दछ । यस अवस्थाका बालबालिका आमा र बाबुसँग बालबालिकाको सम्बन्ध घनिष्ट हुनुपर्दछ र त्यसको लागि आमाबाबुले बालबालिकालाई उपयुक्त वातावरण दिनुपर्दछ ।

२. **दाजुदिदी र बालक बीचको सम्बन्ध :** सहयोगीपना, मिलनसारिता बन्ने, आलोचना सुन्ने क्षमता जस्ता महत्वपूर्ण सामाजिक गुणको विकास गर्न दाजु दिदीहरुबाट सिक्ने गर्दछन् । दाजु दिदीहरुबाट राम्रो हेरचाह प्राप्त गरेका बालबालिकाहरुले आमाबाबुको अनुपस्थितिमा पनि सुरक्षाको अनुभूति गर्दछन् । त्यसैगरी दाजुदिदीहरु आफ्नो उमेरसँग धेरै फरक छैन भने झैं-झगडा पनि भै नै रहन्छ साथै प्रतिष्पर्धा र इर्ष्याको भावना पनि उनीहरु बीच हुँदै बच्चाहरु अगाडी बढी नै रहेका हुन्छन् ।

३. **नातेदारसँगको सम्बन्ध :** नातेदार शव्दले यहाँ बालकको मामा घर, साना बाबु, सानी आमा, काका, काकी आदिलाई बुझाउँदछ । नातेदारहरुमा पनि यस अवस्थाका बालबालिकहरुले अत्याधिक मात्रामा मन पराउने मामा घर नै हो । मामा-माइजु, हजुरबा-

हजुरआमासँग बच्चाहरु धेरै नै झुम्मिने गर्दछन् । उनीहरुसँगको राम्रो सम्बन्धले बालबालिका अत्यान्तै हर्षित हुन्छन् । यसले गर्दा बालबालिकाहरुको सामाजिक, मानसिक र संवेगात्मक विकास राम्रो हुने गर्दछ । आफ्नो घरमा आइरहने नातेदारहरुसँग बालबालिकाको सम्बन्ध राम्रो हुन्छ । तर कहिले काहीं नातेदारसँग घरका अन्य सदस्यसँग खटपटी पर्ने झगडा हुने जस्तो परिस्थिति सिर्जना भएमा त्यसको प्रभाव बच्चा पनि हुने गर्दछ । जसले गर्दा बच्चा उनीहरुसाग नबोल्ने उनीहरुसँग सम्बन्ध नै नगर्ने हुन्छ । त्यसकारण घरका सदस्यहरुले बच्चाले देख्ने गरी नातेदारसँग नराम्रो व्यवहार गर्ने, झगडा गर्ने साथै बच्चा एक्लै भएको अवस्था पनि नातेदार प्रति नराम्रो व्यवहार गर्नु हुदैन । उनीहरुलाई अपशब्द प्रयोग गर्नु हुदैन । त्यसको प्रभाव बच्चामा सिधैं पर्दछ ।

(**ज**) **पूर्वबाल्यावस्थामा संकटहरु** (Hazards in early childhood)

मानव विकासका प्रत्येक अवस्थाहरुमा निश्चित अप्ठ्यारा परिस्थितिहरु सिर्जना भएका हुन्छन् । त्यस्ता परिस्थितिहरु वा अवरोधहरुलाई संकटहरु भनिन्छ । पूर्वबाल्यावस्थामा पनि निश्चित किसिमका संकटहरु देखापर्दछन् । त्यस्तै संकटहरुलाई शारीरिक संकट र मानसिक संकटगरी २ भागमा विभाजन गरिएको पाइन्छ ।

(क) शारीरिक संकटहरु (Physical Hazards)

(ख) मानसिक वा मनोवैज्ञानिक संकटहरु (Mental or Psychological hazards)

(क) शारीरिक संकटहरु (Physical Hazards)

पूर्वबाल्यावस्थाका बालबालिकाहरुको शारीरिक विकासको सन्दर्भमा विभिन्न अवरोधलाई शारीरिक संकट भित्र समावेश गर्न सकिन्छ । शैशव अवस्थाको तुलनामा बाल मृत्यु दर घटे पनि बालक बिरामी पर्ने, दुर्घटना पर्ने, देब्रेहातको प्रयोग गर्ने, शरीर अशक्त हुने जस्ता संकटहरु बढ्दै जाने हुन्छन् । यस अवस्थामा देखापर्ने सम्भावित शारीरिक संकटहरु निम्नानुशार रहेका छन् ।

१. **बिरामीपना** (Illness): यस अवस्थाका बालबालिकाहरुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको पूर्ण विकास भैनसकेको हुनाले विभिन्न रोगको कारण बिरामी परिरहन्छन् । प्रायजसो रुघाखोकी, ज्वरो, लहरेखोकी, निमोनिया, विभिन्न घाउखटिरा, एवं झाडापखलाबाट सङ्क्रमित हुन पुग्दछन् । यस बाहेक पाचन क्रियामा आउने गडबढी, श्वास-प्रश्वास सम्बन्धी रोगका अतिरिक्त विभिन्न रोगका कारण बिरामी पर्न सक्दछन् । तर विभिन्न औषधीको कारण लामो समय सम्मभने यस्तो बिरामी पन रही रहदैन् ।

२. **दुर्घटना** (Accident): यस अवस्थाका बालबालिकाहरु अत्यन्त चञ्चले हुन्छन् । जसको कारण उनीहरु अनेकौं दुर्घटनामा पर्दछन् । जस्तैः आगोले पोल्नु, हतियारले चोट लाग्नु,

पानीमा डुब्नु, हातखुट्टा भाँचिनु आदि दुर्घटनाबाट उत्पन्न हुने शारीरिक संकटहरु हुन् । यस अवस्था बालबालिकाहरुमा क्रियात्मक विकासको तुलनामा बौद्धिक विकास भैसकेको हुदैन । त्यसकारण बालबालिकाहरु सावधानी अपनाउन सक्दैन् । त्यसकारण त्यसबाट बचाउन आमाबाबुले अत्यान्तै सावधानी अपनाउनु पर्दछ । यदि गम्भिर प्रकारको दुर्घटना भयो भने बच्चाको मानसिक क्षति पनि पुऱ्याउँदछ ।

३. **मृत्यु** (Death): यस अवस्थाका बालबालिकाहरु बढी चञ्चले हुने र शारीरिक अङ्गहरुबीच राम्ररी समन्वय कायम भई नसक्ने हुनाले बालबालिकाहरु विभिन्न दुर्घटनामा परि मृत्यृ हुने बढी सम्भावना हुन्छ । यस्तो दुर्घटना उफ्रने, दौड्ने र पौडी खेल्ने क्रममा दुर्घटनामा परि मृत्यु पनि हुन सक्दछ । केटीहरुको तुलनामा केटाहरु बढी दर्घटनामा परि मृत्यु हुने कुरा विभिन्न अध्ययनहरुले देखाएको छ ।

४. **पछौटेपन** (Awkwardness) : विभिन्न कारणले बालकहरु जन्मदाका क्रममा मष्तिस्कमा चोट लाग्न सक्छ । जसले गर्दा बालक मानसिक दुर्वलता हुन जान्छ । आमाबाबुले आवश्यकता भन्दा बढी संरक्षण गर्ने, विभिन्न क्रियाकलापमा सरिक हुन नदिने, प्रसस्त अभ्यास गर्न नपाउने आदिका कारणले गर्दा बालकको शारीरिक विकास पछि पर्दछ । यसो हुँदा बालबालिकाहरु आफ्नो साथीहरुको तुलनामा पछि परेको महसुस गर्दछन् जसको कारण उनीहरुमा हिनताबोध पैदा हुन्छ ।

५. **मोटोपन** (Obesity): बालबालिकाहरु बढी मोटो हुनु पनि मोटाइ उक्त उमेका बालबालिकाको औसत मोटाइ भन्दा २०% बढी भयो भने संवेदनशील अवस्था मानिन्छ । बच्चामाभएको मोटोपनले बालकका अन्य अवस्थामा पनि असर पार्दछ । बालक मोटो हुँदा पछि गएर मधुमेह, उच्च रक्तचाप जस्ता रोगले सताउने हुन्छ । मोटो शरीर भएको कारण आफ्ना साथीहरुले मोटे भनी जिस्काउदछन् कि भनी हिनता बोध उत्पन्न हुन्छ । त्यसकारण मोटोपनलाई पनि शारीरिक संकट मान्न सकिन्छ ।

(ख) **मनोवैज्ञानिक संकट** (Psychological hazards)

बालबालिकाहरुको मानसिक प्रक्रियासँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने संकटहरुलाई मानसिक वा मनोवैज्ञानिक संकट भनिन्छ । यस अवस्थामा देखापर्ने मनोवैज्ञानिक संकटहरु निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

१. **वाचन वा बोलीको विकाससाग सम्बन्धित संकटहरुः** यस पूर्वबाल्यावस्थाका बालबालिकाहरुको बोली ढिलो फुट्नु, शुद्ध उच्चारण गर्न नसक्नु, तोते बोल्नु भकभकाउनु जस्ता समस्याहरु देखिन सक्दछन् । त्यसको कारण त्यस प्रकारको बालकलाई अरुले गिज्याउलान कि भनी हिनता बोध हुन जान्छ ।

२. संवेगात्मक विकाससँग सम्बन्धित संकटः पूर्वबाल्यावस्था भनेको मानसिक एवं संवेगात्मक दृष्टिकोणले तीब्र विकासको अवस्था हो । प्रत्येक कुरामा आफ्नो स्वतन्त्र निर्णय गर्न खोज्ने विशेषताले बालबालिकाहरुलाई बढी नकारात्मकता बनाउँदछ । रिसाह, झगडालु बन्नु, क्रोधि एवं विद्रोही किसिमको स्वभाव यस अवस्थाका बालबालिकाले देखाउने गर्दछन् । त्यसकारण घरायसी वातावरण उपयुक्त भएन यी माथि भनिएका कुराहरुलाई प्रशय पाउने किसिमका वातावरण भएमा बालकको संवेगात्मक विकासमा समस्या आउन सक्छ र बच्चामा मनोवैज्ञानिक संकट बढ्दछ ।

३. क्रियात्मक विकास सम्बन्धि संकटः बालक सस्त र मन्द गतिको हुनु, अवाश्यक सीपको विकास गर्न नसक्नु, बायाँ हातको प्रयोग गर्नु, विकासमा कुशलता नहुनु आदि कारणले बालकमा क्रियात्मक विकास सम्बन्धी मनोवैज्ञानिक संकटहरु देखा पर्दछन् । यस्ता क्रियात्मक विकास सम्बन्धी संकटको कारण बच्चामा हीनताबोध हुने, आत्मविश्वास कमजोर हुने, नैराश्य उत्पन्न हुने, आफूलाई असहाय महशुस गर्ने हुन्छ ।

४. सामाजिक विकास सम्बन्धि संकटहरुः कुनै पनि समुहमा हेलमेल गर्न नसक्ने बालक सिक्ने कुराहरुबाट पनि वन्चित भै पछि पर्दछ । यस प्रकार यस अवस्थाका बालबालिकाको सामाजिकीकरणका सम्बन्धमा थुप्रै समस्याहरु उत्पन्न हुन्छन् । कुनै परिवारमा बालकलाई ज्यादै स्वतन्त्र छोडिन्छ भने कुनै परिवारमा बालकलाई पूर्ण रपमा अरुप्रति नै निर्भर गराइन्छ । सामाजिक विकसाको सन्दर्भमा यी दुवै अवस्थाले बालकका सामाजिक धारणा तथा समायोजन प्रक्रियामा समस्या उत्पन्न गराउँदछ । सधैं अरुमा निर्भर हुने बच्चाले तिर्खा लाग्दा पानी आफैं खानु पर्दा समेत आफुलाई हिनताबोध गर्दछन् भने बढी स्वतन्त्रता छोडिएका बालबालिकाहरु बढी आत्मकेन्द्रित हुने गर्दछन् जसको कारण उनीहरु पनि सामाजिक समायोजनमा पछाडी नै पर्दछन् । यी सबै किसिमका समस्याबाट बालकमा हीनताबोध, आत्मकेन्द्रित भावनाको विकास भई मनोवैज्ञानिक संकट उत्पन्न हुने गर्दछ ।

५. नैतिक विकाससम्बन्धि संकट (Hazards related to moral development)

यस अवस्थाका बालबालिकाहरुलाई नैतिक विकास गराउन घरपरिवारबाट बढी दवाव दिने एवं उनीहरुलाई कडा अनुशासनका राख्न खोजिन्छ । यसबाट बच्चामा एक किसिमको संकटको सिर्जना हुन जान्छ । बच्चामा दिइने दवाफको कारणबाट तत्काले केही नैतिक व्यवहार देखिएता पनि बालकमा नैतिकताको ठोस अवधारणा भने विकास भएको हुँदैन । जसको कारण आफूमा दवाइएर राखेको क्रोध, आक्रमकता जस्ता संवेगहरु अवसर पाउँदा वित्तिकै एकै पटक पोख्ने गर्दछन् । बालबालिकाहरुको व्यवहार असमाजिक देखिन्छ । जसको कारण बच्चहरु झुटबोल्ने रिसाउने विद्रोहाी भावनाको अभिव्यक्ति दिने कसैका अनैतिक व्यवहारलाई प्रश्रय दिने आदि क्रियाकलापहरु देखिने गर्दछन् ।

६. व्यक्तित्व विकास सम्बन्धि संकटः कुनै पनि व्यक्तिमा एक पटक निर्माण गरिएका धारणा परिवर्तन गर्न गाह्रो पर्दछ । त्यस अवस्थाका बालबालिकाहरुमा आत्मकेन्द्रित धारणा

बसिसकेको हुन्छ । यस प्रकारका धारणाले व्यक्तिलाई सामाजिक समायोजनको लागि उपयुक्त मानिदैन । साथै बच्चामा यस अवस्थामा विकसित हुने धारणा अवास्तवीक किसिमको हुन्छ । यसरी विकसित भएको अवास्तवीक धारणाको कारण बालबालिकाको व्यक्तित्व विकासमा समेत संकट देखापर्दछ ।

७. **पारिवारिक सम्बन्धको संकटः** यस अवस्थाका बालबालिकाहरुको परिवार भित्रको मानवीय सम्बन्धमा आउने ह्रासले उत्पन्न हुने संकटलाई पारिवारिक सम्बन्धको संकट भनिन्छ । यस अवस्थामा कहिलेकाहीं आमा-बाबु, दाजु-भाई, दिदी-बहिनी तथा नातेदारको सम्बन्धमा असन्तुलन देखापर्दछ । परिवारका बालबालिकाले सुरक्षित र आत्मीयता अनुभू तगर्न सकेन भने व्यक्तिमा भावानात्मक विचलन देखा पर्दछ । जसको कारण सामाजिक समायोजनमा विभिन्न समस्या देखा पर्दछ ।

२.३ **उत्तरबाल्यावस्था** (Latechildhood)

परिचय

६ वर्षदेखि १३/१४ वर्षसम्मको उमेरलाई उत्तरबाल्यावस्था भनिन्छ । बालक र बालिकामा यौन परिवक्कता फरक-फरक समयमा देखापर्ने हुँदा केटाहरुमा ६ वर्ष देखि १३ वर्षसम्म र केटाहरुमा ६ वर्ष देखि १४ वर्ष सम्मको उमेरलाई उत्तरबाल्यावस्था मानिएको छ । पूर्वबाल्यावस्थामा बालबालिकाहरुको शारीरिक, मानसिक विकासका आधारशीलाहरु तयार गर्नै तथा विभिन्न प्रतिभाहरुको विकास गर्ने गर्दछन् । जीवनलाई अघि बढाउने सीपहरु, कलाहरु, शैलीहरु विकास गर्ने क्रममा केटाकेटीहरुको विकासक्रम अघि बढ्ने हुनाले उत्तरबाल्यावस्थालाई मानव विकासको महत्वपूर्ण अवस्था मानिन्छ ।

(क) उत्तर बाल्यावस्थाका विशेषताहरु (Characteristics of Late childhood)

बालबालिकाहरुको स्वभाव चञ्चल हुन्छ, उनीहरु सधैं क्रियाशील र सक्रिया भै रहन्छन् । त्यसैले बालबालिकाहरुले देखाउने व्यवहारका आधारमा उत्तरबाल्यावस्थाको विशेषताहरुलाई अभिभावक, शिक्षाविद् तथा मनोवैज्ञानिकहरुले विभिन्न स्वरुपमा नामाकरण गरेका छन् । उत्तरबाल्यावस्थाका विशेषताहरु निम्नानुसार छन् ।

१. **दुःख दिने उमेर :** यस अवस्थामा बालबालिकाहरु जिद्धी गर्ने, अरुले भनेको नमान्ने, मागेको पुऱ्याउनुपर्ने, रिसाहा, साथीहरुको लहलहैमा लागेर विभिन्न नकारात्मक क्रियाकलाप गर्ने, विभिन्न समस्याहरु निम्त्याउने जस्ता कारणहरुले गर्दा आमाबाबुका लागि दुःख दिने उमेर भनिएको हो ।

२. फोहोरी वा लापर्वाही गर्ने उमेरः यस अवस्थाका बालबालिकाहरु हिलो, धुलो नभनि जहाँ पायो त्यही खेल्ने, आफ्नो चीजवस्तु, लुगा, खाने पिउने आदि कुरामा ध्यान नपुऱ्याइ लापर्वाही गर्ने हुनाले यसलाई फोहोरी वा लापर्वाही उमेर भनिएको छ ।

३. झगडालु उमेरः यस अवस्थाका बालबालिकाहरुमा बुझाइ क्षमताको कमी हुने हुँदा अत्याधिक झगडा गर्ने, रिसाउने, निहुँ खोज्ने, अरुलाई पिट्ने जस्ता कार्य गर्दछन् । सानो कुरालाई लिएर क्षण क्षणमा कोलाहल हुने हुँदा यसलाई झैंझगडाको उमेर भनिन्छ ।

४. प्रारम्भिक विद्यालयको उमेरः औपचारिक शिक्षा प्राप्त गर्नका लागि बालबालिकाहरु यस अवस्थामा विद्यालय प्रवेश गर्ने हुनाले शिक्षाविद्हरुले यसलाई प्रारम्भिक विद्यालय उमेर भनि नामाकरण गरेका छन् । यस अवस्थालाई बालबालिकाहरुको शारीरिक र मानसिक दुवै रुपमा विद्यालय जान तयारीको अवस्था मानिन्छ ।

५. जटिल वा नाजुक अवस्थाः पूर्वबाल्यावस्थामा स्थापित हुने बानी, व्यहोरा, क्रियात्मक ढाँचा, असल-खराब गुणहरु, नकारात्मक मनोवृत्तिहरु आदिले उत्तरबाल्यावस्थालाई समेत प्रभाव पार्दछन् । यस्ता धारणाहरुमा सामाजिक मान्यता नभएमा केटाकेटीहरुमा अटेरीपन र असमाजिक व्यवहारहरुको विकास हुने गर्दछ । त्यस्तै, यही बेलादेखि पढन-लेख्न सुरु गर्ने, सिर्जनात्मक कार्य गर्न थाल्ने, घरभन्दा बाहिर बढी समय व्यति तगर्ने हुनाले केटाकेटीहरुमा बरालिने प्रवृत्ति, खराब संगत जस्ता नकारात्मक क्रियाकलापको बानी विकास हुन पुग्छ ।

६. बाल समुहको उमेरः यस अवस्थामा बालबालिकाहरु आफ्नै बालसंसारमा रमाउन चाहन्छन् । आफ्नै बालसखीहरुसँग बढी रमाउने, उनीहरुसँगै बढी समय विताउने, आफ्नै समूहको मूल्यामान्यतासँग चल्ने गर्दछन् । बालसमूहको प्रभाव घरपरिवारको भन्दा बढी हुने गर्दछ । समूहको निर्माण वा समूहको हितका लागि बालबालिकाहरु घरपरिवालाई झुटोबोल्न र चोर्न समेत पछि पर्दैनन् । यसरी साथीहरुबाट बढी प्रभावित हुने भएकोले यसलाई बालसमूहको उमेर भनिएको हो ।

७. खेल्ने उमेरः यस अवस्था बालबालिकाहरुको कक्षा समय बाहेक अधिकांश समय खेलेर वित्ने गर्दछ । उनीहरुका खेल उमेरका साथीहरु समान उमेरका हुन्छन् । पढाइको अतिरिक्त विद्यालयमा, घरमा, बाटोघोटो आदिमा उनीहरु खेल्ने गर्दछन् । यस समयमा उनीहरुमा अनुशासन, सहयाग, प्रतिष्पर्धा र सामाजिक समायोजनमा मद्यत पुग्दछ ।

८. रचनात्मक उमेरः यस अवस्थामा बालबालिकाहरु आफ्नो नयाँ कुराहरु सिक्ने, जान्ने र बुझ्ने गर्दछन् । यस क्रममा उनीहरु हरेक विषय-वस्तुलाई नविनता दिन चाहन्छन् । आफ्नो सोचाइ, अध्ययन, खेल आदि क्रियाहरुमा नवीनता ल्याई-सामाजिक स्वीकृति पाउन चाहन्छन् । यसबाट बालबालिकाहरुमा सम्भावित सृजनात्मकताको विकास हुने हुनाले यसलाई सृजनात्मक उमेर भनिन्छ ।

(ख) **उत्तरबाल्यावस्थाका विकासात्मक कार्यहरु** (Development tasks of late childhood)

मानव विकासका विभिन्न चरणहरुमा गर्नुपर्ने अपेक्षाकृत कार्यहरुलाई विकासात्मक कार्यहरु भनिन्छ । बालबालिकाहरुले उत्तरबाल्यावस्थामा गर्नुपर्ने सामाजिक अपेक्षा अनुशारका कार्यहरुलाई यसका विकासात्मक कार्यहरु भनिन्छ । यस अवस्थाका विकासात्मक कार्यहरु बाबुआमालाई मात्रै नभई शिक्षक-शिक्षिका तथा साथीहरुका लागि समेत महत्वपूर्ण मानिन्छ । त्यस्तै, भविष्यमा बालबालिकालाई कस्ता क्रियाकलापमा अभिप्रेरित गर्ने भन्नाका लागि पनि उत्तरबाल्यावस्थाका विकासात्मक कार्यहरुलाई ज्यादै महत्व मानिन्छ । यसका साथै उत्तरबाल्यावस्थामा बालबालिकाहरुले गर्नुपर्ने विकासात्मक कार्यहरु निम्नानुशार छन् ।

१. साधारण खेलका लागि आवश्यक शारीरिक सीपहरु सिक्नु,

२. आफ्ना उमेरका साथीहरुसँग मिलिजुली कार्य गर्न सक्नु,

३. यौन विविधता छुट्याउन सक्नु,

४. पढाइ, लेखाइ र गणित सम्बन्धी मौलिक सीपको विकास गर्नु,

५. स्वतन्त्र रुपमा सोच्न, विचार गर्न र हिंडडुल गर्न सिक्नु,

६. सामाजिक संस्था र समूहप्रति सकारात्मक भावनाको विकास गर्नु,

७. नैतिक विवेक, मूल्य-मान्यताको विकास गर्नु,

८. व्यक्तिगत आत्म निर्भरताको लागि अघि वढ्नु,

९. सामाजिक क्रियाकलापहरुमा सहजतापूर्वक समायोजित हुनु ।

(ग) **उत्तरबाल्यावस्थाका सीपहरु** (Skills of latechildhood)

पूर्वबाल्यावस्थामा विकास गरिसकेका सीपहरुलाई उत्तरबाल्यावस्थामा बालबालिकाहरुले ससक्त बनाउने कार्य गर्दछन् । यस अवस्थामा बालकको सीप विकासमा आवश्यक हात, पाखुरा, मांशपेशीको समन्वय र नियन्त्रण क्षमतामा तीव्र विकास हुन्छ । तर हात पाखुराको दाँजोमा औंलाको गतिमा समन्वयात्मक विकास भैसकेको हुँदैन् । यस अवस्थामा केटाहरुमा उफ्रने, कुद्ने, ढुङ्गा हान्ने जस्ता सीपहरुको विकास हुन्छ भने केटीहरुमा सिउने, बुन्ने, डोरी खेल्ने, पेन्टिङ गर्ने जस्ता सीपहरु ीवकास हुने गर्दछ । उत्तरबाल्यावस्थाका विभिन्न सीपहरु निम्नानुशार छन् ।

१. **स्वालम्बी सीपहरु** (Self help skills) : बालबालिकाहरुले आफैंले गर्नुपर्ने कार्यहरुलाई स्वावलम्बी सीपहरु भनिन्छ । यस्ता सीपहरुले बालबालिकाहरुले आफैं कार्य गर्न सिक्दछन् । यस्ता सीपहरुको आधारशीलाहरु पूर्वबाल्यावस्थाबाट नै बनेका हुन्छन् । यस्ता

सीपहरु अन्तर्गत आफैं खाना खाने, आफैं लुगा लगाउने, आफै नुहाउने, बल समाउने, साइकल चलाउने सीपहरु पर्दछन् ।

२. सामाजिक सेवाका सीपहरु (Social helps skills): आफ्ना साथी भाइ, घरपरिवार, विद्यालय आदिका सम्बन्धित कार्यहरुमा सघाउने, सहयोग गर्ने सीपहरु सामाजिक सेवाका सीपहरु हुन् । जस्तैः परिवारमा सहयोग गर्नु, आफ्नो लुगा धुनु, विद्यालयमा र खेलमा साथीहरु मिलिजुली बस्नु, समुदायमा आवश्यक पर्ने कार्यहरुमा सहयोग पुऱ्याउनुलाई सामाजिक सेवका सीपहरु भनिन्छ । जसले बालिबालिकाहरुको सामाजिक समायोजनमा धेरै मद्यत पुऱ्याउँछ ।

३. विद्यालयका सीपहरु (School skills): बालबालिकाहरुले विद्यालयमा गएर हासिल गर्ने सबै सीपहरुलाई विद्यालय सीपहरु भनिन्छ । यस्ता सीपहरु लेख्ने, पढ्ने, गणित तथा हरहिसाब गर्ने, नाच्ने, गाउने, चित्र बनाउने जस्ता सीप अन्तर्गत पर्दछन् । जसले बालबालिकाहरुको शैक्षिक, बौद्धिक र सामाजिक क्रियाकलापका विकासमा सहयोग पुऱ्याउँदछन् ।

४. खेलका सीपहरु (Play skills): बालबालिकाहरुले हात, खुट्टालाई सक्रिया गराएर खेल्ने खेलाहरुलाई खेलका सीपहरु भनिन्छ । जस्तैः बल खेल्ने, गुच्चा खेल्ने, साइकल चलाउने, नाच्ने, डोरी खेल्ने, पौडी खेल्ने आदि खेल सीपहरुलाई उदाहरणको रुपमा लिन सकिन्छ । यस्ता सीपहरुले केटाकेटीहरुलाई भविष्यमा अझ राम्रो सीप विकास गर्न मद्दत मिल्दछ ।

(घ) **उत्तरबाल्यावस्थामा वाचन विकास** (Speech development in late childhood)

उत्तरबाल्यावस्थामा बालबालिकाहरुले वाचन विकाससम्बन्धमा शब्दउच्चारण, शब्दनिर्माण, वाक्यनिर्माण सम्बन्धि क्रियाहरुमा शुद्धता, शब्दको उपयुक्त छनौट वार्तालापको परिधिलाई सविस्तार गर्ने कार्य गर्दछन् । बोल्ने क्रममा भएका गल्तीलाई सिकाइ तथा अन्य वयस्क व्यक्तिले बोलेको नक्कल गरी सुधार गर्दै जान्छ । विद्यालय आएका साथीहरुको संगत तथा विद्यालयको पठनपाठनबाट बालबालिकाहरुले नयाँ-नयाँ शब्दहरु पनि जान्ने गर्दछन् । साथै बालबालिकाहरुमा हुने बौद्धिकता तथा विद्यालयको वातावरण अनुकूल उसले कुन शब्दलाई कसरी वाक्यमा प्रयोग गर्ने भन्ने उपयुक्त ज्ञान पनि प्राप्त गर्दै जान्छन् । यस अवस्थामा हुने वाचन विकास निम्नानुसार छन् ।

१. शब्दावली निर्माणः उत्तरबाल्यावस्थामा बालबालिकाहरु विद्यालय प्रवेश गर्ने हुँदा पठनपाठनबाट, साथीहरुसँगको नयाँ अनुभव तथा रेडियो र टी.भी. प्रतिको रुचीले सामान्य शब्दावलीका साथै विशिष्ट शब्दहरुको प्रयोग क्षमतामा पनि वृद्धि हुन्छ । अध्ययनले देखाए अनुशार, 'विद्यालय प्रवेशको शुरु अवस्थामा बालबालिकाहरुले २०,००० देखि २४,००० शब्दहरु जान्दछन् । यस बाल्यावस्थाको शुरुवातमा बालबालिकाहरुले सामान्य शब्दावलीको व्याकरणीय ज्ञान प्राप्त गर्न सुरु गर्छन् । नाम, क्रियापद, विश्लेषण आदि सबै पदविचारका

उपयुक्त ज्ञान प्राप्त गर्न सुरु गर्छन् । विद्यालय प्रवेश शुरुको अवस्थामा बालबालिकाहरुले विभिन्न रङरुको नाम, संख्यात्मक शब्दहरु, समय सम्बन्धी शब्दहरु, मुद्राका शब्दावलीहरु आदि विशेष अवस्थामा प्रयोग हुने शब्दहरुको अर्थ बुझ्न र प्रयोग गर्न सक्ने हुन्छन् । यसका साथै बालबालिकाहरुले विद्यालय अवधिमा र आफ्ना साथीहरुको समूहमा खास बोलीको शब्दहरु जस्तै कसम खाने शब्दहरु तथा आफना समूहले मात्र बुझ्ने गाप्य शब्दहरुको प्रयोग गर्न पनि जान्ने हुन्छन् ।

२. **उच्चारणः** शुरु-शुरुमा बालबालिकाहरुले प्रयोग गर्ने सबै शब्दहरुको उच्चारण शुद्धसँग गर्न सक्दैनन् । क्रमश प्रयोग गर्दै जाने क्रममा अभ्यासका माध्यमले शुद्धताको विकास हुने गर्दछ । बालबालिकाहरु मातृभाषामा जति स्पष्ट उच्चारण गर्न सक्दछन् । त्यहीं अनुपातमा अन्य भाषाभाषिहरु अशुद्ध देखिन्छ । यस चरणमा बालबालिकाहरुमा तोतेबोली नहराइसकेको हुनाले अशुद्धता बढी देखिन्छ भने बौद्धिक विकास, परिपक्कता, वातावरण र अभ्यासले उच्चारणको शद्धतामा सहयोग पुग्दछ ।

३. **वाक्य निर्माणः** बालबालिकाहरुले उत्तरबाल्यावस्थाको सुरुवातबाट नै सबै प्रकारका वाक्यहरु निर्माण गर्न थाले पनि ९/१० वर्षको उमेरदेखि मात्रै लामा-लामा वाक्यहरु निर्माण र प्रयोग गर्न सक्दछन् । पूर्वबाल्यावस्थाको अन्तिम तिर सिकेका सरल वाक्य निर्माणका आधारमा उत्तरबाल्यावस्थाबाट जटिल वाक्यहरुको प्रयोग गर्न सक्दछन् ।

४. **वाचन परिमाणः** विद्यालय प्रवेश पश्चात उमेरसँगै बालबालिकाहरुको वाचन परिमाणमा पनि वृद्धि हुँदै जान्छ । यौवनावस्था प्रवेश नगरुञ्जेल बालकको वाचन परिमाण अधिक देखिन्छ । जसले बालकको भाषा विकास गर्न आवश्यक अभ्यासलाई योगदान पुऱ्याउँछ र यसले बालकको आत्मविश्वासलाई अधिक गराउँछ । बोल्ने परिमाणले बालबालिकाकोअभिव्यक्ति र वार्तालाप क्षमतामा पनि विकास गराउँछ । वाचन धेरै गर्न सक्ने वालकले शिक्षक, साथीभाइ तथा अन्य व्यक्तिहरुलाई समेत छिटो प्रभावित पार्न सक्छ ।

५. **बोल्ने विषयवस्तुः** बालबालिकाको वाचन विकासमा बोल्ने विषयवस्तु भन्नाले बोल्ने तरीका, वार्तालापका विषय र वार्तालापको परिधि आदि पर्दछन् । सामान्यतया बालबालिकको बोल्ने विषयवस्तुको परिधिलाई आत्मकेन्द्रित र सामाजिक गरी दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ । शुरुवातमा बालबालिकाहरु आत्मकेन्द्रित हुन्छन् । आफुलाई लागेका, सुनेका र देखेका कुराहरु तत्कालै भन्ने गर्दछन् । क्रमशःउनीहरुको बोली आत्मकेन्द्रितबात सामाजिक परिधि तर्फ उन्मुख हुन्छ । क्रमिक रुपमा अरुको विचार सुन्ने र सोही आधारमा आफ्ना तर्कहरु राख्ने हुन्छन् । साथै यस अवस्थाका साथ बालबालिकाहरु तथ्यगत र प्रश्नगत रुपमा आफ्नो कुराहरु प्रस्तुत गर्छन ठूला केटाकेटीहरु नाटकीय पारामा आफूप्रति अरुको ध्यानाकार्षण गराउने किसिमले आफ्नो कुरा व्यक्त गर्दछन् ।

(ङ) **संवेगात्मक विकास** (Emotional Development)

उत्तरबाल्यावस्थामा सकारात्मक र नकारात्मक दुवै खालका संवेगहरु (भय, क्रोध, इर्ष्या, हर्ष, विस्मात, उत्सुकता) देखा पर्दछन् । उत्तरबाल्यावस्थाको शुरुवातमा बालबालिकाहरु कुनै वस्तु फ्याँकेर, झटोरो हानेर आफ्नो क्रोध व्यक्त गर्छन भने अन्त्यतिर (१०-११वर्ष) पिटेर तथा क्रोधपूर्ण शब्दहरु प्रयोग गरेर नकारात्मक संवेगात्मक अभिव्यक्ति दिने गर्दछन् । यस अवस्थामा हुने मुख्य संवेगहरु र तिनका अभिव्यक्ति प्रक्रियाहरु निम्न छन् ।

१. **भय** (Fear): यस अवस्थाका बालबालिकाहरु शुरु-शुरुमा अध्यारो कोठा, काल्पनकि कुराहरु, भुत, प्रेत, पिचास, बिजुली चम्किने, मेघ गर्जने जस्ता स्वभाविक कुराहरुमा भयभित हुने गर्दछन् । उत्तरबाल्यावस्थाको पछिल्लो वर्षतिर परीक्षामा अनुत्तीर्ण हुने, आफ्नो तह वा आत्मसम्मान घट्नेजस्ता कुराहरुमा भय रहन्छ । यस्ता क्रियाकलापबाट बालबालिकाहरुमा हतोत्साहित हुने भन्दा प्रोत्साहित हुने कार्यतर्फ अग्रसर गराउनु पर्दछ ।

२. **क्रोध** (Anger): यस अवस्थाका बालबालिकाहरु आफूलाई लागेका कुराहरु गर्न नपाउँदा क्रोधि हुने गर्दछन् । आफ्ना इच्छा तथा उन्नतीका क्रियाकलापमा बाधा उत्पन्न हुने, जिस्क्याउने, कडा अनुशासनमा राख्न खोज्ने, झर्कोलाग्दो भाषण सुन्नुपर्ने कारणबाट यस अवस्थाका बालबालिकाहरुमा क्रोध उत्पन्न हुन्छ । यस्ता क्रोधका शब्दहरु रुखो व्यवहार देखाउने, धम्की दिने, क्रोधपूर्ण शब्दहरु बोल्ने आदि हुने गर्दछन् । केही बालकहरु क्रोधलाई दमन गरेर समस्या समाधानको लागि खेद व्यक्त गर्दछन् ।

३. **विस्मात** (Grief): बालबालिकाहरुको उमेरसँगै सम्झन सक्ने, क्षमता पनि बढ्दै जान्छ । आफ्नो प्रिय वस्तु हराएको वा आफूबाट अलग भएका कारणबाट उनीहरु विस्मात मान्दछन् । यस अवस्थाका बालबालिकाहरुले खेल्न, पढन, कुराकानी गर्न, नियमित खाना खान नचाहने जस्ता अभिव्यक्तिहरुद्वारा विस्मात देखाउने गर्दछन् ।

४ **उत्सुकता** (Curiosity): यस अवस्थामा नयाँ कुराहरु जान्न बालबालिकाहरु उत्सुक देखिन्छन् । जसमा व्यक्तिगत पारिवारिक कुराहरुमा भन्दा मेशिनरी वस्तु प्रति बढी उत्साहित हुन्छन् । रेडियो, टी.भी.बत्ती आदिको बनौट, यान्त्रिक प्रक्रियाहरु जान्न, बुझ्न उत्सुकता जाग्दछ । साथै पढाइ-लेखाइद्वारा पनि आफ्नो उत्सुकता व्यक्त गर्दछन् ।

५. **हर्ष** (Joy): आफू वा आफ्नो समूहले चाहना गरेका उपलब्धिबाट बालबालिकाहरु सबैभन्दा बढी हर्षित हुन्छन् । हर्ष संवेगा बालबालिकाहरुले हासेर वा खुशी भएर प्रस्तुत गर्ने गर्दछन् । उत्तरबाल्यावस्थामा सामाजिक स्वीकृति नपाउने तथा आफू परिपक्क नदेखिने डरबाट केही बालबालिकाहरु चाहेर पनि खुला रुपमा हर्ष व्यक्त गर्न नसक्ने हुन्छन् । तथापी, धेरै जसो बालबालिकाहरु साथीहरुको समूहमा एक आपसमा धाप मार्दै ठूलो आवाजमा हासेर हर्ष व्यक्त गर्ने गर्दछन् ।

६. **त्रास** (Worry): यस अवस्थाका बालबालिकाहरुमा काल्पनिक घटनाहरु, परीक्षा दिनुपर्ने, घरपरिवारबाट शिक्षकहरुबाट दण्डित हुनुपर्ने जस्ता कारणहरुबाट त्रास उत्पन्न हुने गर्दछ । तर त्रास अभिव्यक्ति गर्ने प्रक्रिया बालबालिहरुको व्यक्तित्वमा निर्भर गर्दछ । हीनताबोध गर्ने बालबालिकाहरु त्रासलाई आफैं भित्र आफूमा सीमित गर्न चाहन्छन् भने राम्रो समायोजित (well adjusted) बालबालिकाहरु आफ्नो त्रास अरुलाई बनाएर सहानुभूति प्राप्त गर्दछन् ।

७. **चिन्ता** (Anxiety): पढाइमा कमजोर, परीक्षामा अनुत्तीर्ण, खेलमा बेमेल आदि कारणले पनि चिन्ता निस्कन्छ । झर्कोपन निकाल्ने, निराश हुने, सामान्य कुरामा पनि उत्तेजित हुने आदि चिन्ता संवेगका अभिव्यक्ति हुन् ।

(**च**) **नैतिक विकास** (Moral Development)

बालबालिकाहरुमा देखापर्ने नैतिक दृष्टिकोणहरु सम्वन्धी विकासलाई नैतिक विकास भनिन्छ । पियाजेकाअनुसारे उत्तरबाल्यावस्थाको नैतिक विकासको चरण स्वयत्त नैतिक विकासको चरण हो । यसबेलाका केटाकेटीहरु ठीक-बेठीक आफैं छुट्याउन सक्दछन् । आफ्ना आमाबाबु साथीभाइ शिक्षकहरुले भनेका कुराहरु मान्ने र अनुशरण गर्ने गर्दछन् । यस अवस्थाका बालबालिकाहरुका नैतिक मनोवृत्ति व्यवहारमा निम्न कुराहरुले प्रभाव पार्दछ ।

१. **नियम-कानुन** (Rules and laws)

२. **विवेक** (Conscience)

३. **दोष र लाज** (Guilt and shame)

४. **सामाजिक अन्तरक्रिया** (Social interaction)

(**छ**) **पारिवारिक सम्बन्ध** (Family Relationship)

उत्तरबाल्यावस्थामा पारिवारिक सम्बन्धमा परिवर्तन देखापर्दछ । अधिकांश समय साथी समूह र विद्यालयमा विताउने हुँदा परिवा प्रतिको निर्भरतामा कमी आउँछ । पारिवारिक सदस्यहरु पनि बालबालकालाई विद्यालय पठाए पश्चात पढाइ गतिविधिमा बाहेक अन्य मनोवैज्ञानिक कुराहरुमा ध्यान नदिने हुन्छन् । बालबालिकाहरु अध्ययन तथा साथीहरुसँग धेरै समय खेलमा विताउने र कम समय मात्र परिवासँग बिताउने हुँदा उनीहरुको मनोवैज्ञानिक सम्बन्धमा केही भिन्नता आउँछ । जसले परिवासँगको सम्बन्धमा पनि कहिलेकाहि कटुता ल्याउन सक्छ । घरको काममा

वेवास्ता गर्ने, भनेको नटेर्ने, बोलाउदा नआउने जस्ता मनोवृत्तिको विकास हुन्छ । यसका साथै उत्तरबाल्यावस्थाको पारिवारिक सम्बन्धमा प्रभाव पार्ने तत्वहरु निम्नानुसार छन् ।

१. **आमा-बाबुको मनोवृत्ति** (Parental attitude): आमा बाबुले छोराछोरीप्रति हेर्ने दृष्टिकोणमा पारिवारिक सम्बन्ध निर्भर रहन्छ । विद्यालय प्रवेश पश्चात बालबालिकाहरु विभिन्न साथीहरुको सम्पर्कमा आउँदा उनीहरु साथीको आमाबाबु र परिवारका सदस्यहरुको समेत सम्पर्कमा आउँदछन् । सो क्रममा साथीलाई उसका आमाबाबुले गरेका व्यवहार र आफ्ना आमाबाबुले आफूलाई गरेको व्यवहार तुलना गर्ने गर्दछन् । जसले आमाबाबुसँगको सम्पर्कमा परिवर्तन ल्याइदिन्छ । विद्यालय प्रवेश गरेका छोराछोरीद्वारा अधिक अपेक्ष ागर्ने, छोराछोरीबीच तुलना गर्ने, अधिक सुरक्षा वा निगरानी र हेलचेक्त्याँइले पनि सम्बन्धमा परिवर्तन ल्याइदिन्छ ।

२. **बाल प्रशिक्षण विधि** (Child training methods): भिन्न घर परिवारमा बालबालिकाहरुलाई भिन्न व्यवहार गरिने र भिन्न अनुशासनमा राख्ने प्रयत्न गरिन्छ । कतिपय बालबालिकाहरु आदेशात्मक अनुशासनबाट प्रशिक्षित भएका हुन्छन् भने कतिपय परिवारको अनुशासन प्रजातान्त्रिक शैलको हुन्छ । आदेशात्मक अनुशासनले बालबालिकामा पारिवारिक असर पार्दछ भने प्रजातान्त्रिक अनुशासन विधिले परिवारमा बालबालिकामा नकारात्मक असर पार्दछ भने प्रजातान्त्रिक अनुशासन विधिले पारिवारमा बालबालिकाको पारिवारिक सम्बन्ध अझै बढी निकट हुने गर्दछ ।

३. **परिवारको बनौट** (Familly structure): परिवारको निर्माण संयुक्त र एकल गरी २ किसिमबाट बनेको हुन्छ । अध्ययनले देखाए अनुशार ठूलो (संयुक्त) परिवार र सानो (एकात्मक) परिवारले पनि पारिवारिक सम्बन्धमा प्रभाव पार्ने गरेको पाइएको छ । संयुक्त परिवारमा बालबालिकको हेरचाहमा ध्यान कम पुग्छ भने सानो परिवारमा उनीहरुको विशेष हेरचाह हुन्छ । आमाबाबुको कम माया र हेरचाह प्राप्त गरेका बालबालिकाहरुको अधिकांश समय साथीसँग खेलेर वित्ने भएकोले पारिवारिक सम्बन्धमा प्रभाव पर्दछ । एकात्मक परिवारका बालबालिका माथि छोराछोरी बीच आमाबाबुको विशेष निगरानी पनि हुन्छ । शैक्षिक उपलब्धिको धेरै दवाव, छोराछोरीबीच एक आपसमा तीव्र प्रतिष्पर्धा आदिका कारणले पनि आमाबाबु र छोराछोरीको सम्बन्धमा प्रभाव पार्दछ ।

४. **पारिवारिक स्तर** (Family status): बालबालिकाहरुले देखाउने व्यवहार उनीहरुको पारिवारिक स्तरबाट स्पष्ट झल्किन्छ । सामान्यतया घरपरिवारको आर्थिक अवस्था, सामाजिक सम्बन्ध र घरमा आउने विभिन्न मानिसहरुको चहलपहलद्वारा त्यस परिवारको स्तर निर्धारण गर्दछ । साथीहरुको पारिवारिक स्तरसँग आफ्नो पारिवारिक स्तर नमिलेमा बालबालिकाहरुले हिनताबोध गर्दछन् । साथीहरुको पारिवारिक स्तरसँग आफ्नो पारिवारिक स्तर नमिलेमा बालबालिकाहरुले हिनताबोध गर्दछन् । साथीसंगीहरुको तुलनामा आफ्ना

आमाबाबु कमजोर वा तल्लो स्तरका हुन् भन्ने लागेमा पनि पारिवारिक सम्बन्धमा प्रभाव पार्दछ ।

५. **दाजुभाइ र दिदी बहिनीबीचको सम्बन्ध** (Sibling relationship): घरपरिवारमा दाजुभाइ र दिदी बहिनीहरुको संख्या धेरै वा थोरै हुनसक्छन् । दाजुभाइ, दिदीबहिनीबीच उमेरको ठूलो अन्तराल, शैक्षिक उपलब्धिमा भिन्नता, आमाबाबुले गर्ने लिङ्गीय विभेदको कारणले बालबालिका र परिवारको सम्बन्धमा परिवर्तन ल्याइदिन्छ । घरपरिवारमा आफूलाई मन पराउने नातेदारहरु आइरहने, आमाबाबु वा काम गर्ने व्यक्तिहरुले आफ्नो रुचीलाई ध्यान दिने भएमा परिवारप्रतिको सम्बन्धमा बृद्धि हुन्छ । तर घरमा कोही नहुने, आमा पनि घर बाहिर काम गर्न जाने भएमा बालबालिकाहरुको परिवारप्रतिको रुची घट्दै जान्छ ।

(ज) **उत्तरबाल्यावस्थाका संकटहरु** (Hazards of Late Childhood)

उत्तरबाल्यावस्थाका भनेको ६/७ वर्ष देखि १०/११ वर्ष सम्मको अवस्था भएकोले त्यस अवस्थामा बालबालिकामा विभिन्न प्रकारका विद्यालय तथा घरपरिवामा संकटहरु देखापर्दछन् । पूर्वबाल्यावस्थामा जस्तै यो उत्तरबाल्यावस्थमा पनि शारीरिक र मनोवैज्ञानिक संकटहरु देखापर्दछन्, जसको बारेमा तल चर्चा गरिएको छ ।

(क) शारीरिक संकटहरु (Physical hazards)

(ख) मनोवैज्ञानिक संकटहरु (Psychological hazards)

(क) **शारीरिक संकटहरु** (Physical hazards)

पूर्वबाल्यावस्थाका बालबालिकाका तुलनामा यस अवस्थाका बालबालिकाहरुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा बृद्धि भइसकेको हुन्छ । विभिन्न औषधि आदिको कारणबाट बालमृत्युदर कम हुँदै गइरहेको हुन्छ । यस अवस्थाका धेरैजसो बालबालिकाको मृत्युको कारण रोगबाट भन्दा पनि दुर्घटनाबाट हुने गरेको देखिन्छ । यस अवस्थामा देखापर्ने शारीरिक संकटहरु निम्नानुशार रहेका छन् ।

१. **विरामीपन** (Illness): यस अवस्थाका बालबालिकाहरुमा बढी गम्भीर तथा कडा खालका रोगहरु लाग्दैनन् तैपनि आमाबाबु तथा आफ्नै हेलचेक्राइँ तथा आर्थिक अवस्थाको कारण सामान्य प्रकृतिका विरामी, रोगहरु लाग्न सक्छन् । जस्तैः पेट दुख्ने, ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, झडा-पखला लाग्ने रुघाखोकी लाग्ने, अपच हुने जस्ता कारणले बच्चालाई बिरामी तुल्याउँदछ । यस्ता विविध प्रकारका रोगका कारण बालबालिकाहरु क्मजोर भई झर्किने,

मलिनो अनुहार बताउने गर्दछन् । त्यस्तै, गरी विद्यालयमा पढाइ छुट्ने हुँदा साथीहरुले उछिन्ने खेल सीपमा पछि पर्ने जसले गर्दा खानखान मन नगर्ने आक्रमक देखिने गर्दछन् ।

२. दुर्घटना (Accident): यस अवस्थाका बालबालिकाहरुमा देखापर्ने मुख्य समस्या नै बढी मात्रामा दुर्घटनामा पर्नु हो । यसो हुनुका मुख्य कारण भनेको बालबालिकाहरु बढी चञ्चले स्वभावका, शारीरिक क्रियाशिलता बढी एवं जिज्ञासु स्वभावका हुनु नै हो । अधिकांश समय घर बाहिर हुने विभिन्न खेल खेल्ने साइकल चलाउने, रुख चढ्ने, उफ्रने, पौडी खेल्ने जस्ता कार्य गर्दा कहिलेकाँहि हातखुट्टा भाँचिने, अंगभंग हुने, कहिलेकाहि विभिन्न दुर्घटनामा परी मृत्यु समेत हुन सक्छ ।

३. मोटोपन (Fatness): बालबालिकाहरु असाधारण रुपमा मोटो हुनुलाई राम्रो मानिदैंन । बढी मोटोपनको कारण सिक्नुपर्ने विभिन्न सीपहरुमा बाधा उत्पन्न हुन्छ । बढी मोटो भएको कारण अरु साथीहरुले मोटे भनेर गिज्याउने गर्दा उसलाई नरमाइलो सिर्जना हुन्छ । फलस्वरुप शारीरिक संकटले मनोवैज्ञानिक संकट उत्पन्न गराइदिन्छ । यसो हुनुमा बढी भन्दा मात्रामा पोषण तत्व खाँदा वा शारीरिक संरचना नै त्यस्तै प्रकारका हुन्छ । जे भएता पनि बालक बढी मोटो हुनु शारीरिक संकट हो भन्न सकिन्छ ।

४. यौन अनुपयुक्त शारीरिक बनोट (Sex inappropriate body build): बालबालिकाहरुको शारीरिक बनावट, मुखाकृति लिङ्गअनुशारको नभइ दिएमा साथीहरुले गिज्याउने, व्यंग्य गर्ने गर्दछन् । जस्तैः छोरी मान्छेको पनि जुगा आउनु, केटाको बोली केटीको जस्तो मसिनो स्वरको हुनु, केटीको बोली केटाको जस्तो मोटो स्वरको हुनु । यी कुराहरुले बालबालिकालाई समायोजन हुन गाह्रो पर्दछ । यस्ता बालबालिकालाई न त केटाले स्थान दिन चाहन्छ न त केटीले नै । त्यसकारण यस्ता अवस्थालाई पनि बालबालिकाको शारीरिक संकट भित्र समावेश गरिएको हो ।

५. शारीरिक अयोग्यता/अपाङगता (Physical disabilities): कतिपय बालबालिकाहरु जन्मदेखि नै शारीरिक रुपबाट अपाङ्ग वा अयोग्य भएर जन्मिएका हुन्छन् भने कतिपय पछि दुर्घटना वा रोगको महामारीमा परी शारीरिक कमजोर वा अपाङ्गता हुने गर्दछन् । चाहे जुन कारणबाट अपाङ्ग वा कार्य गर्न असक्षम भए पनि उनीहरुलाई सामाजमा समायोजन हुन निकै नै गाह्रो पर्दछ । त्यसैले यो पनि एक शारीरिक संकट नै हो ।

६. भद्धापन (Awkwardness): यस अवस्थाका बालबालिकाहरुले आफूलाई अनय साथीहरुसँग तुलना गर्ने गर्दछन् । अरुले जे लायो त्यहीं लगाउन खोज्ने, जस्तो बोल्यो त्यस्तै गर्न खोज्ने गर्दछन् । तर आफू अन्य साथी भन्दा बढी भिन्न भएको उनीहरु रुचाउँदैनन् । त्यसकारण बालक कालमै कपाल फुलेमा, पुड्को भइ नबढेमा, मुखाकृति हेर्दा राम्रो नदेखिएमा अरुले मन पराउदैनन् कि भनी चिन्तित हुन्छन् । जसको कारण उनीहरुमा हिनताबोध सिर्जना भई शारीरिक बृद्धि र विकासमा नकारात्मक असर पर्दछ । त्यसकारण मानव बृद्धि र विकासको सिद्धान्त अनुरुप केटाकेटीहरुको बृद्धि विकास नहुनु नै भद्धापन (Akwardness)

हो जसको अभावमा बालबालिकमा अमिल्दो स्वरुप देखिन्छ । त्यसले केटाकेटीहरुमा नैराश्यता उत्पन्न गराइ समायोजनमा कमी आउँछ ।

(ख) मनोवैज्ञानिक संकट (Psychological hazards)

उत्तरबाल्यावस्थाका बालबालिकाहरुमा शारीरिक संकटका साथसाथै मनोवैज्ञानिक संकटहरु पनि देखापर्दछन् । तुलना गरेरै भन्ने हो भने यस अवस्थामा शारीरिक संकट भन्दा मनोवैज्ञानिक संकटहरु बढी मात्रामा देखा पर्दछन् । यस्ता मनोवैज्ञानिक संकटले बालबालिकाको सामाजिक समायोजनमा प्रभाव पार्दछ । साथै विकासात्मक कार्यलाई प्रतिकूल असर गर्दछ । यस अवस्थाका बालबालिकाहरुमा देखापर्ने मनोवैज्ञानिक संकट भित्र निम्नलिखित संकटहरु पर्दछन् ।

१. **वाचनसम्बन्धी संकटहरु :** बालबालिकाहरुको शब्द भण्डारमा कमी भएमा उनीहरु स्पष्टसँग बोल्न र भाषाको सही छनोट गर्न सक्दैनन् । बोल्दा व्याकरणगत त्रुटि हुने, उच्चारण अशुद्ध हुने, भकभकाउने, कोही तोतेबोली जस्तो गरी बोल्ने हुन्छन् । यस्तो कुरा थाहा भएमा बालबालिकाहरु-बालबालिकाहरु नबोलि बस्दछन् । आफूले भन्नुपर्ने कुराहरु पनि नभनी चुपचाप लागि बस्दछन् । उनीहरु आफू बोल्नुपर्ने नै भए पनि हिनताबोध गर्दछन् । आफूबोल्दा अरु हाँस्दछन् । यसप्रकार उनीहरु क्तमिक रुपमा पढाइमा कमजोर हुनपुग्दद्धन् । उनीहरु एक्लै बस्ने, बोल्न नचाहने जस्ता व्यवहारहरु देखाउन थाल्दछन्, जसले गर्दा उनीहरुको मानसिक विकासमा अवरोध उत्पन्न हुन्छ ।

२. **संवेगात्मक विकास सम्बन्धी संकटहरुः** उत्तरबाल्यावस्थाका बालबालिकाहरुमा विविध कारणले उच्च संवेगको विकास भएको हुन्छ । कहिलेकाहीं उनीहरु संवेगात्मक असन्तुलनको अवस्थामा पुग्दछन् । जसको परिणाम स्वरुप उनीहरु बढी रिसाउने, ईर्ष्या गर्ने, डाहा गर्ने, झोक्किने, ठूलो-ठूलो स्वरमा कराउने, कुनै वस्तुले हान्ने, खाना नखाने जस्ता प्रवृत्तिहरु देखाउँदछन् । यसो गर्दा उनीहरुलाई घरका आमा-बाबु, साथीभाई, इष्टमित्र, कसैले पनि मन पराउँदैनन्, जसको परिणाम स्वरुप व्यक्तिमा मनोवैज्ञानिक संकट उत्पन्न हुन्छ ।

३. **सामाजिक विकास सम्बन्धी संकटहरुः** यस अवस्थाका बालबालिकाहरु साथी समूहसँग घुलमिल हुनसँगै खेल्न मनपराउँदछन् । तर विविध कारणले उनीहरु साथीहरुसँग घुलमिल हुन नसकेर एक्लिएका हुन्छन् । त्यसकारण आफैं समूहबाट एक्लिएका, एकलकाटे स्वभाव भएका आर्थिक तथा सामाजिक रुप्ले पिछडिएका बालबालिकाहरुलई सामाजिक समायोजनमा समस्या पर्दछ । जसले गर्दा आफू समाजमा गएर केही भन्न बोल्न नसक्ने स्वभावको भएकोमा उनीहरुमा एक प्रकारको संकट उतपन्न हुन्छ । त्यस्तो संकटलाई सामाजिक विकास सम्बन्धि समूहद्धारा वेवास्ता गरिएका वा अस्वीकार गरिएका बालबालिकाहरु भौगोलिक तथा सामाजिक रुपले फरक-फरक वातावरण पाएकाले जाती वा

धर्मको नाममा पूर्वाग्रह राख्ने धारणा भएका बालक आदि कारणबाट उनीहरु समाजमा समायोजन गर्न नसकि सामाजिक विकास सम्बन्धी संकट पैदा हुन्छ ।

४. **खेल सम्बन्धी संकटहरुः** यस अवस्थाका बालबालिकाहरु विभिन्न किसिमका खेलहरु खेल्न चाहन्छन् । त्यसकारण उनीहरु खेल खेल्ने सामग्री साथीहरुको खोजी गरिरहेका हुन्छन् । तर सो कुरालाई अभिभावकहरुले नबुझि खेल सामग्री नकिनीदिदा साथीहरु कहाँ जान नदिदा बढी बन्देज गराइ रहँदा उनीहरुमा मनोवैज्ञानिक संकट देखापर्दछ ।

५. **नैतिक विकाससम्बन्धी संकटहरुः** घरमा आमा-बाबु र विद्यालयमा शिक्षकहरुले यस अवस्थामा बालबालिकाहरुलाई बढी अनुशासनमा राख्न खोज्दा पनि उपयुक्त तरीका वा प्रविधि अपनाउन सकिएन भने पनि बालबालिकाहरु बढी जिद्धी गर्ने अटेरी हुने हुन्छन् ।

सामान्यतयाः घरपरिवा वा विद्यालयमा उनीहरुलाई कडा वा दमानात्मक तरीकाबाट नैतिकता सम्बन्धी कुरा सिकाएका बालबालिकाहरु भन्दा प्रजातान्त्रिक विधिबाट नैतिकता सम्बन्धी कुरा सिकाउँदा बढी उपयुक्त हुने मानिन्छ । तर कडा अनुशासनमा राख्दा पनि लुकिछिपी अरुले नदेखेको बेलामा अनुशासनहीन कार्य गर्न थाल्दछन् । यी सबै कार्यले गर्दा बालबालिकाहरुको नैतिक विकासमा संकट देखा पर्दछन् ।

६. **व्यक्तित्व-विकास सम्बन्धी संकटहरु** : यो अवस्था बालबालिकाको व्यक्तित्व विकासको निर्माण गर्ने उपयुक्त अवस्था हो । यस बेलाका बालबालिकाहरुको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक आदि सम्पूर्ण पक्षको विकास भएन भने उनीहरुको भावी जीवनमा समेत त्यसको नकारात्मक असर पर्न जान्छ । यस अवस्थामा सिकेका धेरै कुराहरुले बालकको भावी व्यक्तित्व विकासक्रमलाई प्रभाव पार्दछ । बालबालिकाहरुको आत्मधारणा विकास गराउन शिक्षक अभिभावकबाट बढी सहयोग हुनुपर्दछ । यदि बालबालिकाहरुमा उचित आत्मधारणाको विकास नहुँदा व्यक्तित्व विकासमा समस्या देखापर्दछ । जेहोस, यस अवस्थाका बालबालिकामा उपयुक्त रुपमको व्यक्तित्वको विकास नहुनु पनि यस अवस्थाको संकट हो ।

७. **पारिवारिक सम्बन्ध सम्बन्धी संकटहरुः** उत्तरबाल्यावस्थाका बालबालिकाहरुको पारिवारिक सम्बन्धमा केही ह्रास देखापर्दछ । घर परिवारका सदस्यहरुसँगको सम्बन्ध राम्रो नभएका बालबालिकाहरु क्रोधित, चिन्तित, ईर्ष्यालु हुन्छन् । यस्ता बालबालिकाहरुले घरपरिवा भन्दा बाहिरका व्यक्तिहरुसँग पनि राम्रो सम्बन्ध कायम गर्न सक्दैनन् जसले गर्दा उनीहरुलाई समायोजन हुन गाह्रो पर्दछ । तर त्यसको विपरित पारिवारिक सम्बन्ध राम्रो हुने बालबालिकाहरु सधैं खुशी देखिन्छन् । उनीहरु समाजमा पनि राम्रोसँग समायोजन हुन सक्दछन् ।

३. केही नमूना प्रश्नहरू

परीक्षार्थीले परीक्षामा सोध्न सकिने संभावित प्रश्नहरुको उत्तर दिनका लागी परीक्षा दिनु पूर्व विभिन्न सम्भावित प्रश्नहरुको अध्ययन गरेमा उनीहरुलाई परीक्षामा आउन सक्ने प्रश्नहरुको उत्तर दिन सजिलो पर्दछ । त्यसैले यस एकाइको अध्ययन गरिसकेपछि निम्न प्रश्नको उत्तर दिन सकेमा परीक्षामा आउन सक्ने प्रश्नहरु हल गर्न सकिन्छ । यी प्रश्नहरुको उत्तर माथि दिइएको विषयवस्तुको अध्ययबाट सजिलै पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

१. मानव विकासका विभिन्न चरणहरुको सूचि बनाउनसहोस् ।
२. जन्मपूर्वको अवस्था भनेको कस्तो अवस्था हो ? यस अवस्थाका मुख्य विशेषताहरुको सूची तयार गर्नुहोस् ।
३. नवजात अवस्था भनेको के हो ? यस अवस्थाका मुख्य समायोजनहरु के-के हुन् ? लेख्नुहोस् ।
४. नवजात अवस्थाका कस्तो अवस्था हो ? यसका मूख्य विशेषताहरु के-के उल्लेख गर्नुहोस् ।
५. शैशव अवस्थाका मुख्य-मुख्य विशेषताहरु के के हन्छन् ?
६. शैशव अवस्थाका विकासात्मक कार्यहरुको सूची तयार गर्नुहोस् ।
७. यौवनावस्थाको छोटो परिचय दिंदै यस अवस्थाका विकासात्मक कार्यहरुको सूची तयार गर्नुहोस् ।
८. किशोरावस्थाका विशेषताहरु तथा विकासात्मक कार्यहरुको सूची तयार गर्नुहोस् ।
९. वयस्क अवस्थाका विशेषताहरु लेख्नुहोस् ।
१०. मध्य अवस्थाका विशेषताहरु उल्लेख गर्नुहोस् ।
११. बृद्ध अवस्थाका विशषताहरु लेख्नुहोस् ।

पूर्ववाल्यावास्था

१२. पूर्ववाल्यावास्थाका विशेषताहरु के-के हुन ? सूची तयार गरी छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

१३. पूर्वबाल्यावस्थाका बालबालिकाका विकासात्मक कार्यहरु सूची तयार गरी छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

१४. पूर्वबाल्यावस्थाको शारीरिक विकासबारे छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

१५. पूर्वबाल्यावस्था 'एक सुनौलो उमेर हो ।' यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

१६. पूर्वबाल्यावस्था बालबालिकाले के कस्ता सीपहरु सिक्न सक्दछन् ? छोटकरीमा चर्चा गर्नुहोस् ।

१७. पूर्वबाल्यावस्थाका बालबालिकाहरुहरुमा देखापर्ने साझा संवेगात्मक ढाँचाहरु के-के हुन् ? प्रत्येकको उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

१८. पूर्वबाल्यावस्थाका बालबालिकाहरुले देखाउने सामाजिक र असमामाजिक व्यवहारहरु के-के हुन् ? छोटकरीमा व्याख्या गनुहोस् ।

१९. 'पूर्वबाल्यावस्था सीप सिकाइको आदर्श उमेर हो' यो भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

२०. पूर्वबाल्यावस्थाका बालबालिकाहरुको पारिवारिक सम्बन्धका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

२१. पूर्वबाल्यावस्थाका बालबालिकाहरुको विकासलाई संरक्षण गर्न आमा-बाबु र शिक्षकले खेल्नुपर्ने भूमिकाको वर्णन गर्नुहोस् ।

२२. पूर्वबाल्यावस्थामा देखापर्ने संकटहरुको व्याख्या गर्नुहोस् ।

२३. प्रसन्नताका तीन A के-के हुन् ? यिनीहरुले पूर्वबाल्यावस्थाको प्रसन्नतामा के प्रभाव पार्दछन् ? चर्चा गर्नुहोस् ।

२४. पूर्वबाल्यावस्थामा देखिने मनोवैज्ञानिक संकटहरु केके हुन् ? छोटकरीमा उदाहरण सहित उल्लेख गर्नुहोस् ।

उत्तरबाल्यावस्था

२५. उत्तरबाल्यावस्थाको छोटो परिचय दिदैं यस अवस्थाका विशेषताहरु उल्लेख गर्नुहोस् ।

२६. उत्तरबाल्यावस्थाका विकासात्मक कार्यहरुको सूची तयार गर्नुहोस् ।

२७. पूर्वबाल्यावस्थामा देखिने शारिरीक संकटहरु केके हुन् ? छोटकरीमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

२८. उत्तरबाल्यावस्थाका बालबालिकाहरुमा के कस्ता सीपहरुको विकास हुन्छ ? उदाहरण सहित लेख्नुहोस् ।

२९. उत्तरबाल्यावस्थामा हुने बोलिको विकास सम्बन्धमा बयान गर्नुहोस् ।

३०. उत्तरबाल्यावस्थाका बालबालिकाहरुमा विकसित हुने संवेगात्मक अभिव्यक्तिहरु के के हुन् ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

३१. प्रसन्नताका ३ A भनेको के हो ? यीनले बाल्यावस्थाको प्रसन्नतामा कसरी प्रभाव पार्दछन् ।

३२. उत्तरबाल्यावस्थाका बालबालिकाका पारिवारिक सम्बन्धमा कसरी परिवर्तन आउँछ ? लेख्नुहोस् ।

३३. उत्तरबाल्यावस्थामा पारिवारिक सम्बन्धमा प्रभाव पार्ने तत्वहरु वर्णन गर्नुहोस् ।

३४. उत्तरबाल्यावस्थामा हुने नैतिक विकासको चर्चा गर्नुहोस् ।

३५. उत्तरबाल्यावस्थाका बालबालिकाहरुमा देखा पर्ने संकटहरु के के हुन् ? बयान गर्नुहोस् ।

३६. उत्तरबाल्यावस्थाका बालबालिकाको विकास र संरक्षणमा आमा बाबु र शिक्षकको के कस्तो भूमिका रहन्छ ? चर्चा गर्नुहोस् ।

४. उत्तर संकेत तथा विशेष सल्लाह

यदि प्रश्नमा परिचय नसोधी अन्य पक्षहरू मात्र दिएको छ भने पनि सम्बन्धित विषयवस्तुको छोटो परिचय दिनु उपर्युक्त हुन्छ । किनकि उत्तर कुञ्जीकामा परिचयलाई पनि अङ्क छुट्याइएको पाइन्छ । अन्य विषयवस्तुका हकमा भने माथि सम्वन्धित विषय शिर्षक र उपशिर्षकका वुदाँहरुमा केन्द्रित भई उत्तर दिनु उपयुक्त हुनेछ । वुदाँहरुको व्याख्या र उदाहरण दिदाँ सकेसम्म आफ्नै मौलिक उत्तर र परिवेशका उदाहरण दिनु बढि उपयुक्त हुने छ ।

एकाइ : चार

बालविकासमा प्रभाव पार्ने तत्वहरु

(Factors Affecting Child Development)

१. एकाइ परिचय (Unit Introduction) :

यस एकाइमा बालबालिकाहरुको शारीरिक,मानसिक,सामाजिक,नैतिक,सांस्कृतिक जस्ता पक्षहरुको विकास हुनका लागि उसको सम्पर्कमा आउने वातावरणले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गर्दछ । उसले खेल्ने साथीभाइहरु,भाइबहिनीहरु,परिवारका सदस्यहरुबाट गरिने व्यवहारले उसको मनोसामाजिक विकासमा असर पार्ने गर्दछ । त्यस्तै,बालकको शारीरिक विकासका लागि आवश्यक पर्ने पौष्टिकतायुक्त खाना,उसका रुचि,आवश्यकता र चाहनालाई बुझ्न सक्ने शिक्षा पाएका अभिभावकहरु भएमा उसको बाल्यकालमा सकारात्मक विकास हुने कुरा विभिन्न अनुसन्धानहरुले देखाएका छन् । यसको विस्तृत जानकारीका लागि यो एकाइले सहयोग गर्नेछ ।

२. एकाइ सारांश (Unit summary) :

मानव विकासका विभिन्न चरणहरुमध्ये बाल्यावस्था पनि एक हो । यो अवस्थाको रुपमा विकास हुन विभिन्न पक्षहरुले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा प्रभाव पारिरहेका हुन्छन् । यसरी हुने प्रभावहरुलाई सकारात्मक र नकारात्मक गरी दुई पक्षबाट हेर्ने गरिन्छ । समाजले स्थापित गरेका मानव कल्याणका पक्षहरुतिर उन्मुख तत्वहरुलाई सकारात्मक तत्वहरु भन्ने गरिन्छ भने मानव विकासका व्यवधानका रुपमा देखा पर्ने अन्य तत्वहरु नकारात्मक तत्वहरु भनिन्छ ।

यसरी बालविकासमा पर्ने प्रभाव भन्नासाथ सकारात्मक र नकारात्मक प्रभाव भन्ने बुझिन्छ । बालविकासका समयमा विभिन्न चरणहरु पार हुने गर्दछन् । यी चरणहरुमा बालबालिकाहरुले विभिन्न किसिमका क्रियाकलापहरु /व्यवहारहरु प्रदर्शन गर्ने गर्दछन् । जस्तै, परिवारको सामाजिक आर्थिक स्तर, अभिभावकको शिक्षा,घरायसी कार्यबोझ, पोषणयुक्त खाना, बालबालिकाको अपेक्षा तथा आवश्कयकताहरु, सुरक्षाको भावना यस्ता व्यवहार क्रियाकलापमा असर पार्ने

तत्वहरुलाई बालविकासमा प्रभाव पार्ने तत्वहरु भनिन्छ । यस्ता बालविकासमा असर पार्ने तत्वहरुलाई यहाँ उल्लेख गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

१. परिवारको सामाजिक–आर्थिक स्तर (Socio-economic status of family)

२. अभिभावकको शिक्षा(Parental Education)

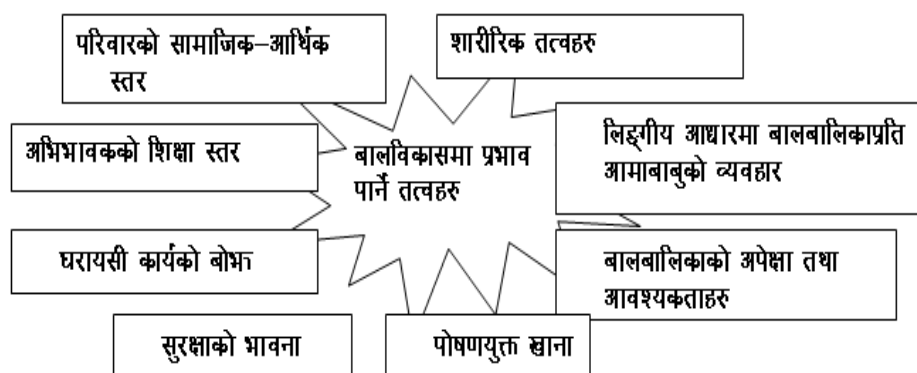
३. घरायसी कार्यको बोझ(Household workload)

४. पोषणयुक्त खाना(Nutritional Intake)

५. बालबालिकाको अपेक्षा तथा आवश्यकताहरु (Children expectation and needs)

६. सुरक्षाको भावना(Sense of security)

७. लिङ्गीय आधारमा बालबालिकाप्रति आमाबाबुको व्यवहार(Parental treatment of children by gender)

८. शारीरिक तत्वहरु (Physiological factors)

१. परिवारको सामाजिक-आर्थिक स्तर (Socio-economic status of family) :

मानिस सामाजिक प्राणी भएकाले उसको हरेक क्रियाकलापमा सामाजिक वातावरणले निश्चयनै असर पार्ने गर्दछ । त्यसैले सामाजिक वातावरणमा हुने क्रियाकलापहरुले बालविकासका पक्षहरुलाई प्रभाव पार्ने गर्दछ । बाबुआमाको आफ्ना बालबालिकाहरुको विकासमा गर्न सक्ने लगानीको स्तर कमजोर भएको अवस्थामा चाहेर पनि उनीहरुको समयअनुसारका खानपिन,

मनोरञ्जन तथा अन्य पक्षमा लगानी गर्न सक्दैनन् । यदि समाजको संस्कार फरक भएको परिवेशमा त आमा बाबुले आफ्ना बालबालिकाहरुको विकासका सम्भाव्य पक्षहरुमा लगानी गर्न सक्ने भएरै पनि नगर्ने हुन्छन् । त्यसैले बालबालिकाहरुको विकासमा परिवारको सामाजिक-आर्थिक अवस्थाले प्रभाव पार्ने गर्दछ ।

२. अभिभावकको शिक्षा (Parental Education) :

शिक्षाले मानवलाई फराकिलो घेरामा रहेर सोच्ने बनाउँछ । यदि अभिभावक शिक्षा पाएका छन् भने उनीहरुले संसार बुझेका हुन्छन् र आफ्ना बालबालिकाहरुलाई के गरे राम्रो हुन्छ भन्ने राम्ररी अनुमान गर्न सक्दछन् । बालविकासका सम्भावनाहरुका बारेमा जानकारी राख्ने र सोही अनुसार आफ्ना बालबालिकाहरुको विकासमा सहयोग पुऱ्याउन लागि पर्दछन् । शिक्षित आमाबाबुलाई मात्र थाहा हुन्छ कि बालबालिकाहरुको शारीरिक, सामाजिक, संवेगात्मक, संज्ञानात्मक, क्रियात्मक पक्षको सही विकासका लागि दिनु पर्ने वातावरणको जानकारी हुन्छ । यसै अनुरुप उनीहरुले आफ्ना बालबालिकाहरुलाई वातावरण दिने पहल गर्दछन् । बालबालिकाहरुको दैनिक समयको धेरैजसो भाग घरमा नै वित्ने हुँदा घरपरिवारमा उनीहरुले पाउने वातावरणले ठूलो अर्थ राख्दछ । आफ्ना बालबालिकाहरुको भाषा, सञ्चार, मित्रता, सद्भाव, सहयोग जस्ता सामाजिक सीपहरुको प्रत्यक्ष अभ्यास शिक्षित आमाबाबुबाट सम्भव हुन्छ । त्यसकारण बालबालिकाहरुको बहुआयामिक पक्षहरुलाई टेवा पुऱ्याउने महत्वपूर्ण भूमिका अभिभावकको हुने गर्दछ । विभिन्न अनुसन्धानहरुले पनि शिक्षित आमाबाबुका सन्ततिहरुको बैयक्तिक विकास अशिक्षित र पिछडिएका परिवारबाट आएका बालबालिकाको तुलनामा निकै बढी भएको पाइन्छ । त्यसैले अभिभावकको शिक्षा बालविकासमा प्रभाव पार्ने एउटा महत्वपूर्ण तत्व हो ।

३. घरायसी कार्यको बोझ (Household workload) :

बालबालिकाहरुले आ-आफ्ना घरमा केही न केही सामान्य कार्यहरु गर्ने गर्दछन् । यस्ता घरमा गरिने कार्यहरुलाई घरायसी कार्य भनिन्छ । परिवारका सामान्य कार्यहरु अधिकांश बालबालिकाहरुले गर्नु पर्दछ । यस्ता क्रियाकलापहरुले बालबालिकालाई सामाजिकीकरण गर्न र स्वस्थ्य रहन मद्दत पुग्दछ । तर बालबालिकाहरुको शारीरिक क्षमता भन्दा बढी र आवश्यकता भन्दा बढी समयसम्म कार्यमा लगाइरहने कार्य चाहीँ घरायसी कार्य बोझ हो । जस्तै, विहान उठेदेखि बेलुका अबेरसम्म एकनाश काममा लगाइ रहनु, मानसिक र शारीरिक रुपमा क्षमता भन्दा बढी बोझ हुने कार्य गराउनु , बालबालिकाहरुका रुचि,इच्छा, चाहनालाई खुम्च्याइ कुनै पनि मनोरञ्जनात्मक कुरा गर्न नदिनु , प्रौढको इच्छाअनुसारको मात्र कार्य गराउनु आदि ।

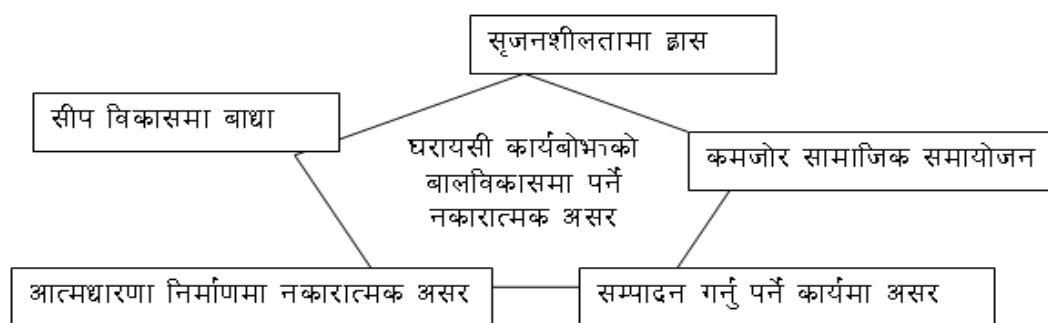
यसरी बालबालिकाहरुलाई उनीहरुका शारीरिक र मानसिक क्षमताले नभ्याउने खालका काम गर्न दिँदा उनीहरुको शारीरिक,मानसिक तथा संवेगात्मक विकासमा प्रतिकूल असर पर्दछ । यसरी बालबालिकाहरुलाई उनीहरुको आफ्नो उमेरसँग नमिल्ने गरी काममा लगाइ रहनु, मनोरञ्जनात्मक कार्य गर्ने अवसर नदिनु जस्ता कार्यहरु बालअधिकार विरोधि कार्यकलापहरु हुन् । यस्ता बाल शोषणयुक्त कार्यकलापहरुले बालबालिकाहरुको शारीरिक तथा मानसिक विकासको गतिमा नकारात्मक असर पर्न जान्छ । विशेष गरी कमजोर आर्थिक आवस्था भएका परिवारका ठूला सदस्यहरु आयआर्जनका लागि दिनभरी बाहिर जाने र घरको कामको सम्पूर्ण जिम्मा घरमा रहेका स-साना बालबालिकालाई सुम्पेर जाने गरेको पाइन्छ । यस्तो अवस्थामा ती बालबालिकाहरुले दिनभरी घरायसी काममा लागि रहनु पर्ने स्थिति रहेको देखिन्छ । यस्ता बालबालिकाहरुले साथीसँगीसंग खेल्ने भाषा विकास गर्ने, सृजनशील कार्यकलापहरु गर्ने सामाजिकीकरणका लागि तयारी गर्ने जस्ता कुनै पनि अवसरहरु पाउँदैनन् । जुन उनीहरुको शारीरिक तथा मानसिक विकासका लागि अत्यावश्यक हुन् । त्यसैले यस्ता बाध्यात्मक परिस्थितिमा पारिएका घरायसी बोझबाट पिसिएका बालबालिकाहरुको शारीरिक तथा मानसिक विकासका विभिन्न पक्षहरुमा प्रभाव पार्ने कुरा विभिन्न अनुसन्धानहरुले पनि देखाइसकेका छन् । यस्ता बढी घरायसी कार्यबोझको प्रभावबाट निम्न कार्यमा बाधा वा नकारात्मक असर पर्दछ :

क. विभिन्न किसिमका सीप विकासमा बाधा पुग्दछ ।

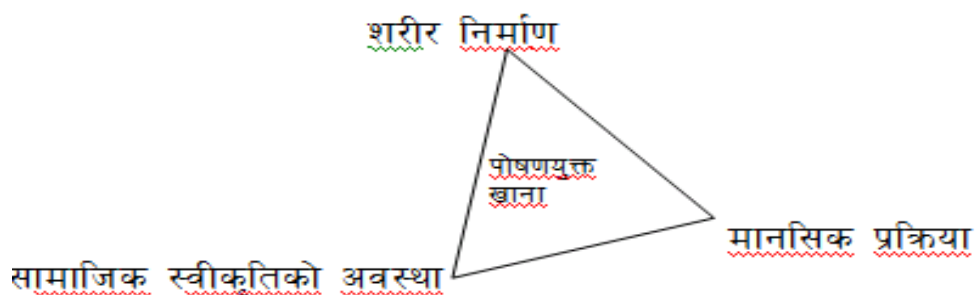
ख. बालबालिकाहरुको सृजनशीलतामा ह्रास आउँछ ।

ग. कमजोर सामाजिक समायोजन हुन्छ ।

घ. विद्यालयमा गर्नु पर्ने विभिन्न कार्यमा असर पर्दछ ।

ङ. बच्चाका आत्मधारणा निर्माणमा नकारात्मक असर पर्दछ ।

त्यसैले बालकमा बढी कार्यबोझ भएमा उसलाई विभिन्न सिर्जनात्मक कार्यमा भाग लिने अवसर मिल्दैन, जसले गर्दा बच्चाले सिक्ने शारीरिक सीपको विकासमा रोकावट आउँछ । त्यसैगरी सानै उमेरमा बच्चालाई घरायसी कार्यमा मात्र लगाउँदा उनीहरु भाषागत

४. पोषणयुक्त खाना(Nutritional Intake)

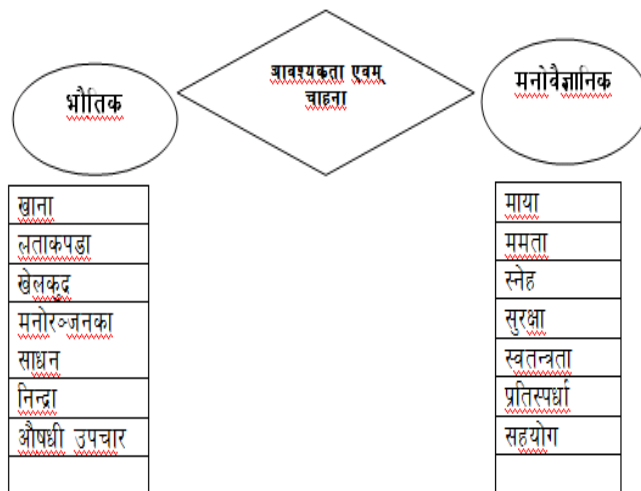
पोषण बालबालिकालाई नभई नहुने तत्व हो । पोषणले विभिन्न रोगहरुसंग लड्न सक्ने क्षमता दिने हुन्छ । उमेर अनुसार आवश्यक पर्ने पौष्टिकतायुक्त खाना खानपाएका बालबालिकाहरु शारीरिक तथा मानसिक रुपमा तन्दुरुस्त हुने,शरीर आकर्षक हुने, फुर्तिला हुने तथा खेल तथा व्यवहारमा सिर्जनशील व्यवहार प्रस्तुत गर्ने गर्दछन् । त्यसैले बालबालिकाहरुको शारीरिक, बौद्धिक,संवेगात्मक विकासको लागि पोषणयुक्त खानेकुरा खान पाउनु पर्दछ । यदि आवश्यक खाद्यतत्वहरु खानामा उपलब्ध नभएमा बालबालिकाहरुको शारीरिक,मानसिक तथा संवेगात्मक विकासमा ढिलासुस्ती देखा पर्ने हुन्छ । पौष्टिकतायुक्त खानेकुरा भन्दैमा आवश्यकता भन्दा बढी भने उपभोग गर्नु हुँदैन । त्यसैले सन्तुलित भोजन ९द्यबबिलअभ म्भ्मत ० का बारेमा जानकारी राखी उमेर अनुसार आवश्यक पर्ने क्यालोरी (शक्ति) को हिसाब गरेर पौष्टिकताको उपयोग गर्दा शारीरिक,मानसिक तथ संवेगात्मक विकासमा पनि सन्तुलन कायम गर्न सकिन्छ । अन्यथा यसको अत्यधिकमात्रा उपयोगबाट शरीर भद्दा हुने गरी वृद्धि हुने बढी शारीरिक थकान हुनुका शरीरमा अनावश्यक तत्वहरु (बोसो आदि) संकलन भइ विभिन्न रोगहरुसमेत लाग्न सक्दछ ।

सन्तुलित भोजनमा कार्वोहाइड्रेट,प्रोटिन,खनिज,भिटामिन,क्याल्सियम र पानीका आवश्यकमात्रा मिलाएर बालबालिकाहरुलाई दिनुपर्दछ ।

त्यसैले बालबालिकाको शारीरिक बनोटमा वंशाणुगत गुणले असर पार्ने भएतापनि सबल शारीरिक क्रियाकलाप गर्ने क्षमताका लागि खाद्यतत्वहरुले प्रभाव पार्दछ । बच्चाको मानसिक विकास भएमा

विभिन्न सूचनाहरु ग्रहण गर्न सक्ने,धारण गर्न सक्ने तथा प्रत्याह्वान गर्न सक्ने हुन्छन् । पौष्टिकतत्वहरुको अभावमा बाँचेका बालबालिकाहरुको स्मरण शक्ति कमजोर हुने गरेको अनुसन्धानहरुले देखाएका छन् । मन्दबद्धि हुने, रतन्धो, रक्तअल्पता,सुकेनास जस्ता रोगहरुको कारण नै खानामा पौष्टिकताको अभाव हो ।

५. बालबालिकाहरुको अपेक्षा तथा आवश्यकताहरु (Children’s Expectation and meeds)

उमेर अनुसार,परिवेश अनुसार बालबालिकाहरुको अपेक्षा तथा आवश्यकताहरुमा हुन सक्ने भएता पनि खास उमेरमा खासखास आवश्यकता तथा रुचिहरु राख्ने गरेको पाइन्छ । बालबालिकाहरुलाई के चाहिएको छ त्यो आवश्यकता हो र बालबालिकाहरुले माग गर्ने कुराहरु उसका अपेक्षाहरु हुन् । लाउने,खाने,घुम्ने,मनोरञ्जन गर्ने, खेल्ने आदि जस्ता पक्षहरुलाई बालबालिकाहरु अपेक्षाका रुपमा अघिसार्दछन् । यस्ता पक्षहरुमा बालबालिकाहरुलाई वातावरण दिनका लागि अभिभावक,शिक्षक तथा संरक्षकले सही निर्णय गर्न सक्नु पर्दछ । बालकको शारीरिक क्षमता,बुझाइको स्तर तथा उमेर समेतलाई ख्याल गरेर यस्ता अपेक्षाहरु पूरा गराउने वातावरणको सिर्जना गर्नु पर्दछ । यदि आफ्ना माथि दिइएका जस्ता आवश्यकताहरु पूरा भएको बालबालिकाहरुले अनुभूति गर्न सकेमा बालबालिकाहरुमा हौसला बढ्छ । उनीहरु खुशी हुन्छन् जसले गर्दा उनीहरुको विकासमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ ।

बालबालिकाहरुको आवश्यकता तथा चाहनाहरुलाई पनि दुई वर्गमा विभाजन गरी अध्यापन गरिन्छ । ती हुन् -भौतिक र मनोबैज्ञानिक आवश्यकता र चाहना । खाना,कपडा, खेलकुद, मनोरञ्जनका साधन, निन्द्रा, औषधीउपचार आदि भौतिक आवश्यकताहरु हुन् । त्यसैगरी माया, ममता, स्नेह, सुरक्षा, स्वतन्त्रता, प्रतिस्पर्धा, सहयोग जस्ता आवश्यकता मनोवैज्ञानिक आवश्यकता हुन् ।

६. सुरक्षाको भावना (Sense of security)

प्रत्येक बालकले म सुरक्षित छु भन्ने अनुभूति गर्नुपर्दछ । सुरक्षित महशुस गर्ने बालक शारीरिक, मानसिक र संवेगात्मक विकासका दृष्टिले अगाडि हुन्छ । घर परिवार, विद्यालय, छरछिमेक बालबालिकाहरु हुर्कने, बढ्ने र खेल्ने स्थलहरु हुन, जहाँ बालक पूर्ण रुपमा सुरक्षित भएको महशुस गर्न पाउनु पर्दछ । यसो भएमा बालबालिकाहरुको आत्मबल बढ्छ जसबाट उसको विकासमा सकारात्मक विकास हुन सहयोग पुग्दछ । तर यसो हुन नसकेमा बालबालिकाहरुको भावनामा संकुचन पैदा हुने र विकासमा नकारात्मक असर पर्दछ ।

बालबालिकाहरुले विभिन्न कारणले आफूलाई असुरक्षा अनुभूत गर्दछन् । जस्तै, पारिवारिक कलह,आमाबाबुको मृत्यु, सौतेनी आमाको उपस्थिति,चरम आर्थिक समस्या,सामाजिक तथा राजनीतिक कारणबाट हत्या,अपहरण जस्ता कारणहरु हुन सक्दछन् ।

यस्ता विविध कारणहरुबाट बालबालिकाहरुले आफूलाई असुरक्षित महशुस गरेमा उनीहरु प्रायः निराश र चिन्तित देखिने गर्दछन् जसको कारण उनीहरुको संवेगात्मक विकासमा नकारात्मक असर पर्दछ । यस्ता परिस्थितिबाट गुज्रेका बालबालिकाहरु बढी रीसाउने र आक्रोसित हुने, सानासाना कुरामा पनि त्रसित र भयग्रस्त हुने हुन्छन् । त्यसकारण बालबालिकाहरुलाई डर,त्रास, भय, चिन्ता जस्ता कुराहरुबाट टाढै राख्न सक्नु पर्दछ । यसका लागि उनीहरुलाई पूर्णतः सुरक्षित भएको अनुभव गर्ने वातावरण र व्यवहारहरु दिनुपर्दछ । त्यसैले बालबालिकाहरुले गर्ने क्रियाकलापहरुको सानो उपलब्धिलाई पनि राम्ररी प्रोत्साहन गर्ने र सानातिना गल्ती कमीकमजोरीलाई लिएर उनीहरुलाई गाली गर्ने,टिका टिप्पणी गर्ने गर्नुहुँदैन । यस्ता कमीकमजोरीहरुलाई कि वेवास्था गर्ने वा मानिसबाट काम गर्दा केही गल्ती हुनु भनेको सामन्य कुरा हो यसबाट आउने दिनमा गर्ने यस्तै गल्ती नदोरिनका लागि यो सिकाइ हो भन्ने कुराको उनीहरुलाई आभास दिलाउन सकारात्मक र सिर्जनशील पृष्ठपोषण भने दिन सकिन्छ ।

७. लिङ्गीय आधारमा बालबालिकाप्रति आमाबाबुको व्यवहार (Parental treatment of children by gender)

हाम्रो समाजमा अझै पनि छोरा र छोरीलाई फरक तरिकाले व्यवहार गर्ने प्रचलन विद्यमान छ । यी दुबैले पढ्ने,खेल्ने, काम गर्ने, लिम्मेवारी लिने, सुविधा पाउने जस्ता विविध कुरामा विभेद गर्ने कारणले आफू अपहेलित भएको, अरुभन्दा कमजोर भएको अनुभव गर्ने हुन्छन् । यसको फलस्वरुप छोरीहरुमा हीनता बोध हुने, लजाउने, कम बोल्ने, एकान्तमा रहने बानीमा विकास हुन जान्छ । जसको परिणाम स्वरुप उनीहरुको सामाजिक समायोजनमा कमी आउने, बढी कल्पनामा डुब्ने,निराश हुने, आत्मधारणा निर्माण कमजोर हुने, आफूलाई कमजोरको उपमा दिने जस्ता नकारात्मक पक्षहरु सक्रिय भएर जीवनका वरिपरि घुम्ने गर्दछन् ।

त्यसैले आमाबाबुले लिङ्गीय आधारमा अत्यन्त सम्बेदनशील भएर छोरा तथा छोरीलाई गर्ने व्यवहारमा एकरुपता अनिवार्य हुन्छ । यसो गर्न सकेमा मात्र छोरा र छोरीका समान आवसर प्राप्त

भई उनीहरुको शारीरिक,मानोसामाजिक,नैतिक,संबेगात्मक जस्ता सबै पक्षहरुमा समान रुपमा विकासमा सहयोग पुग्दछ । यसरी नकारात्मक मनोवैज्ञानिक असर पर्नबाट जोगाउन सकेमा छोरा तथा छोरीहरुको सामाजिक समायोजनदेखि लिएर सबै पक्षहरुमा राम्रो विकास हुन सक्दछ ।

८. शारीरिक तत्वहरु **(Physiological factors)**

बालबालिकाको स्वभाविक विकासलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने तत्वहरुमध्ये शारीरसम्बन्धी विभिन्न तत्वहरु पनि एक हो । बालबालिकाहरुको शरीरमा विभिन्न दोषहरु/खोटहरु देखापर्दा उनीहरुका मानसिक क्रियाकलाप, संवेगात्मक सन्तुलनमा विचलन देखापर्दछ । खासगरी शारीरिक तत्वहरुमा शारीरिक विकास, स्नायु प्रणाली, पाचन प्रणाली, रक्तसञ्चार प्रणाली आदि तत्वहरु पर्दछन् । कुनै बालक जम्मिदैबाट अपाङ्ग भएर जन्मन सक्दछ भने कुनै जन्मपछि कुनै रोग तथा चोटपटकका करणबाट अपाङ्गताका सामना गर्नु पर्दछ । सम्भव भएसम्म समयमै उपचारको व्यवस्था गर्ने र हुन नसकेमा अपाङ्गमैत्री वातावरण सिर्जना गरी उनीहरुको मनोवल उच्च राख्ने गरी व्यवहार र सहयोगका विकल्पहरु पहिचान र उपयोग गर्नुपर्दछ । यसो गर्न सकिएमा बालबालिकाहरुको शारीरिक तत्वहरुको तुलनात्मक चिन्तन गर्ने र आफूलाई आफ्नो शरीरको कमजोरी भएकोमा खिन्नता बोध गर्ने वातावरणबाट बालबालिकालाई जोगाई उनीहरुको चौतर्फि विकासमा सहयोग पुग्दछ । यसका लागि सबलाङ्गका तुलनामा केही विशेष सहयोगको समेत आवश्यकता पर्ने कुरा उसका संरक्षकले महशुस गरी सोही अनुसार व्यवहार गर्नु अपरिहार्य हुन्छ ।

३. सम्भाव्य प्रश्नहरु

परीक्षार्थीले परीक्षामा सोध्न सकिने संभावित प्रश्नहरुको उत्तर दिनका लागी परीक्षा दिनु पूर्व विभिन्न प्रश्नहरुको अध्ययन गर्दा उनीहरुलाई,परीक्षामा आउन सक्ने प्रश्नहरुको उत्तर दिन सजिलो पर्दछ । त्यसैले यस एकाइको अध्ययन गरिसकेपछि निम्न प्रश्नको उत्तर दिन सकेमा परीक्षामा आउन सक्ने प्रश्नहरु हल गर्न सकिन्छ । यी प्रश्नहरुको उत्तर माथि दिइएको विषयवस्तुको अध्ययबाट सजिलै पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

१. आमाबाबुको शिक्षाले बालबालिकाहरुको विकासलाई कसरी प्रभाव पार्दछ ?उदाहरण दिँदै वर्णन गर्नुहोस् ।
२. परिवारको सामाजिक,आर्थिक अवस्थाले बालबालिकाहरुको विकासमा ठूलो असर पार्दछ भन्ने तथ्यलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।
३. बालबालिकाहरुको विकासमा असर पार्ने तत्वहरुको उल्लेख गर्दै घरायसी कामको बोझले कसरी बालबालिकाहरुको विकासमा असर पार्दछ वर्णन गर्नुहोस् ।

४. बालबालिकाहरुको अपेक्षा र आवश्यकताले उनीहरुको विकासमा कसरी असर पार्दछ । उल्लेख गर्नुहोस् ।

५. लैङ्गीय कारणबाट गरिने व्यवहारले बालबालिकाहरुको विकासमा असर पार्दछ किन र कसरी ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

६. बालविकासमा शारीरिक तत्वको के कस्तो भूमिका रहन्छ ? चर्चा गर्नुहोस् ।

७. एउटा बालकले आफ्नो उमेर अनुसारको विकासका लागि उसलाई के के सहयोग गर्नु पर्दछ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. उत्तरसङ्केत तथा सुझाब

माथिका प्रश्नहरु सबै यसै एकाइका विषयवस्तुमा आधारित भएर तयार पारिएका छन् । हरेक प्रश्न पढेर सोको उत्तरका लागि एकाइमा दिइएका विषयवस्तुको सम्बन्धित बुँदाहरु अध्ययन गरी उत्तरचाहीं आफ्नै शब्दसैलीमा लेख्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

एकाइ : पाँच

मार्गदर्शन र परामर्श

(GUIDANCE AND COUNSELLING)

१. एकाइ परिचय

यस एकाइमा मार्गदशन भनेको के हो? परामर्श के हो ? यो कुन अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ ?यी दुई वीच के फरक छ ?साथै मार्गैदर्शन र परामर्श सेवाको के महत्व छ सो बारे छोटकरीमा चर्चा गरिएको छ ।एकाइको अन्तमा यस पाठबाट परीक्षामा सोध्न सकिने संभावित प्रश्नहरु पनि समावेश गरिएको छ । यस एकाइको पाठ्भार ५ घण्टा तोकिएको छ ।यस एकाइ अन्तर्गत निम्नलिखित विषयवस्तुहरु समावेश गरिएको छ ।

क) मार्गदर्शन र परामर्शको धारणा

ख)मार्गदर्शन र परामर्शको फरक

ग) मार्गदर्शन र परामर्शको महत्व

२. एकाइ सारसंक्षेप

२.१ मार्गदर्शन (GUIDANCE)

परिचय

कुनै पनि व्यक्तिलाई उसको वहुआयामिक पक्षसँग सम्बन्धित रहेर उसको रुचि, दक्षता, योग्यताबमोजिम उसलाई शिक्षा, पेसा, व्यवसाय र कार्यक्षेत्रको छनोटमा महत्वपूर्ण निर्णय लिन मदत गर्ने कार्यलाई मार्गदर्शन (Guidance) भनिन्छ । यसलाई पथप्रदर्शन, सल्लाह पनि भनिन्छ । यसर्थ Guidance भनेको मानव जीवनका

हरेक पक्षमा दिइने सल्लाह-सुझाव हो । यो मार्गनिर्देशन वा सल्लाह कुनै पनि तह वर्ग, धर्म, पेसा, उमेरका व्यक्तिहरूलाई सहयोग गरिने एक आवश्यक प्रक्रिया हो । त्यसैकारणले यसको आवश्यकता विद्यालय, विश्वविद्यालय, अस्पताल, अदालत, व्यापार, उद्योग, कृषि सबै क्षेत्रमा

आवश्यक पर्दछ । सल्लाह वा मार्गनिर्देशनलाई अझ राम्ररी बुझ्नका लागि विभिन्न विद्वान्हरूले यसका बारेमा दिइएको परिभाषाका

बारेमा चर्चा गरौं" ।

Ben Monero का अनुसार "व्यक्तिकै प्रयासवाट उनीहरूमा रहेको क्षमताको विकास गरी व्यक्तिगत

खुसी र सामाजिक उपयोग गर्न व्यक्तिलाई दिइने सहयोग प्रक्रियालाई सल्लाह र परामर्श भनिन्छ ।"

(Guidance is a process of helping individual through their own efforts to develop and discover their potentialities for personal happiness and social usefulness. **- Ben Monero**)

E.F Lindquist अनुसार : "व्यक्ति आफैका लागि र समाजका लागि फाइदा हुने गरी व्यक्तिको

क्षमताको अत्यधिक विकास गराउन सहयोग गर्ने एक निरन्तर प्रक्रिया सल्लाह हो ।"

(Guidance is a continuous process of helping the individual

deveolpment to the maximum of this capacity in the direction most beneficial

to himself and society. **- E.F. Lindquist**)

यी माथिका परिभाषाहरूबाट के निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ भनेसल्लाह/निर्देशन दिन र लिन कमसेकम दुई जना व्यक्तिको आवश्यकता पर्दछ । योएक पटक दिएर पुग्दैन निरन्तर दिनुपर्दछ । सल्लाह समस्याको निदान नभई सहयोगमात्र हो । यसले व्यक्तिलाई क्रियाशील बनाउ"दछ । व्यक्तिले आफूले आफैलाई बुझ्न,वातावरणलाई बुझ्न, वातावरणमा सही समायोजन गराउन व्यक्तिगत तथा सामाजिक रूपले प्रभावकारी जीवन जिउन सघाउ पुऱ्याउने प्रक्रियालाई सल्लाह तथापरामर्श हो भन्ने कुरा प्रस्ट पार्दछ ।

मार्ग निर्देशन /सल्लाहका विशेषताहरू *(Characteristics of Guidance)*

मार्गदर्शनका विशेषतालाई निम्न बुँदाहरुमा उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

१) सल्लाह एउटा व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई समस्या समाधानका लागि दिने सहयोग हो ।

२) यो जीवनका सम्पूर्ण पक्षमा दिइने निरन्तर र जीवनपर्यन्त प्रक्रिया हो ।

३) यो सेवा असामान्य व्यक्तिलाई मात्र होइन सबैलाई आवश्यक हुन्छ ।

४) यो एक नियमित प्रक्रिया हो । यो सेवा बाल्यकालदेखि जीवनका हरेक अवस्थामा दिनुपर्दछ ।

५) सल्लाह र शिक्षण एकअर्कामा अलग नभई स"गस"गै जाने प्रक्रियाहरू हुन् ।

६) यसले विद्यार्थीहरूलाई स्वच्छ बन्न उत्तेजित गर्दछ र सहयोग गर्दछ । यो विकासको एक प्रक्रिया हो ।

७) परमर्श समायोजना समस्या समाधान गर्ने उद्देश्यपूर्ण प्रक्रिया हो ।

मार्गदर्शन वा परामर्शको महत्व *(Importance of Guidance)*

मार्गदर्शनको महत्वलाई निम्न बुँदाहरुमा उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

१. विद्यालयमा उचित विषयको छनोट गर्न यसले मदत गर्दछ ।

२. समस्य समाधान गर्ने कार्यमा यसले सहयोग गर्दछ ।

३. विद्यार्थीहरुलाई आत्म सिकाइ गर्न र स्वाध्यायन गर्न सहयोग पुऱ्याउछ ।

४. विद्यार्थीहरुलाई आफुमा देखा परेका तनाव र द्वन्द्ध हटाउन यसले सहयोग गर्दछ ।

५. व्यक्तिहरुमा योग्यता र क्षमताको विकास गर्न मद्दत गर्दछ ।

६ शिक्षण विधिको छनोट र गल्तीहरु सुधार गर्न यसले मद्दत गर्दछ ।

७. यसले शिक्षकलाई विद्यार्थीका जटिलता बुझ्न र समाधानका कारण पत्ता लगाउन सहयोग गर्दछ ।

यस प्रकार विद्यार्थीहरुका जीवनका विविध पक्षका सल्लाहले उपयुक्त मागदर्शन गर्न सहयोग पुऱ्याउछ । उनीहरुको शारीरिक, सामाजिक मानसिक,संवेगात्मक,क्षमताको विकासको स्तरअनुसार सामाजिक संस्कृति, दर्शन र मूल्यमात्यता अनुकूल आएको परिवर्तलाई आत्मसाथ गर्न सहयोग गर्दछ ।

२.२ परामर्श (Counselling)

परिचय

परामर्श कुनै पनि व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने एक कार्य हो । दुई वा दुईभन्दा बढी व्यक्तिबीचको सम्बन्धलाई परामर्श भनिन्छ, जसमा जीवनका विभिन्न समस्याहरूको समाधान गर्न परामर्श दिने व्यक्तिले समस्यामा परेका व्यक्तिलाई उत्साह एवम् सल्लाह र सहयोग उपलब्ध गराउ"दछ । यो एक विशुद्ध व्यक्तिगत प्रक्रिया हो । परामर्शको कारणले व्यक्तिले आफ्नो क्षमताको विकास आपै"ग गरी आत्मविश्वासको दायित्व विकास गराउ"दछ ।

परामर्श सेवा विशेष तालिमप्राप्त एवम् पेसागत परिपक्व व्यक्तिले प्रदान गर्ने गर्दछन् । विभिन्न उद्देश्यहरू राखी परामर्श सेवा प्रदान गर्न सकिन्छ । जस्तै समस्यामा परेका व्यक्तिको व्यवहार, धारणामा परिवर्तन ल्याउने, समस्या जटिल हुन अघि नै सजग गराउने, सामाजिक व्यवहार सिकाउने, समस्याको बेला सान्त्वना दिने, संवेगहरू अभिव्यक्त गर्न सिकाउने, निर्णय गर्न सिकाउने साथै ऊस“ग भएका भित्री स्रोतहरू परिचालन गर्न सहयोग गर्ने आदि उद्देश्य राखी परामर्श सेवा उपलब्ध गराउन सकिन्छ । परामर्शलाई अझ प्रस्ट पार्नका लागि यसको सम्बन्धमा विभिन्न विद्वान्हरूले दिएका परिभाषाहरू यहा“ उल्लेख गरिएको छ ।

- Wren का अनुसार- “परामर्श सशक्त र अभिप्राययुक्त दुई व्यक्तिबीचको सम्बन्ध हो, जसमा कमजोर पक्षले आफ्ना निर्दिष्ट समस्याहरूको समाधान पाउ“छ ।”
- James Michael Lee and Nathaniel J. का अनुसार- “परामर्श दुई व्यक्तिको बीचको अन्तरसम्बन्ध हो, जसमा एउटा पक्षले समायोजन, आनन्द र अधिकतम सन्तुष्टि पाउ“छ ।”
- Erickson का अनुसार- “परामर्श अन्तर्वार्ता व्यक्ति-व्यक्तिबीचको त्यस्तो सम्बन्ध हो जसमा एक व्यक्ति समस्याहरूमा रही आवश्यकताअनुरूप अर्को व्यक्तितर्फ सहयोगका लागि फर्कन्छ ।”

माथिका यी परिभाषाहरूको विश्लेषणबाट हामी के भन्न सक्दछौ“ भने परामर्शमा दुई व्यक्ति सहभागी हुन्छन् । एउटा सहयोग लिने र अर्को सहयोग दिने हुन्छ ।

परामर्श एक प्रकारको सेवामूलक कार्य हो । यसले व्यक्तिलाई उत्तरदायित्व लिन प्रेरित गर्छ र उसमा भएका अन्तर्निहित क्षमताहरू सदुपयोग गर्न मदत गर्दछ । वास्तवमा परामर्श आफू र आफ्नोवातावरणलाई बुझेर समस्याबाट मुक्ति पाउन प्राप्त हुने सहयोगको प्रक्रिया हो ।”

परामर्शका विशेषताहरू *(Characteristics of Counselling)*

कुनै पनि व्यक्तिगत समस्या समाधानमा आवश्यकताअनुसार सहयोग गरी व्यक्तिको व्यक्तित्व विकासमा सहयोग पुऱ्याउनु परामर्शको मूख्य कार्य हो । यसका पनि निश्चित विशेषताहरू हुन्छन् जसलाई निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ :

१. यसले व्यक्तिलाई विविध समस्याबाट समाधान निकाल्न सहयोग गर्दछ ।

२. व्यक्तिलाई समस्या जटिल हुनुअघि नै सजग बनाउ“दछ ।

३. यसले व्यक्तिलाई सामाजिक व्यवहार सिकाउन सहयोग गर्दछ ।

४. समस्या समाधान गर्नेक्रममा परामर्श दिने व्यक्ति (परामर्शदाता) र परामर्श लिने दुई व्यक्तिको बीचमा गहिरो छलफल र विचारविमर्श हुन्छ ।

५. यो एक समस्या समाधान गर्ने Slow and Soft विधि हो जसको प्रयोग तत् सम्बन्धमा विशेषता हासिल गरेका व्यक्तिबाट मात्र सम्भव हुन्छ ।

६. परामर्शदातालाई परामर्श लिने व्यक्तिको पूर्ण जानकारी हुनुपर्दछ ।

परामर्शको महत्व (Impartance of Counselling)

वालवालीकाको सर्वागीण विकास गर्न परामर्शले महतव पूर्ण भूमिका खेल्दछ । सिकाइ प्रक्तियर्ला सहयोष्ण सफल बनाउन यसको ठूलो महत्व छ ।बुदागत रुपमा यसको महत्वलाई निम्नाअनुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

१. परामर्शले विद्यार्थीलाई आफूमा आएका समस्याहरू समाधान गर्न सहयोग गर्दछ ।

२. परामर्शले व्यक्तिलाई साहस प्रदान गरी व्यक्ति (विद्यार्थी का हीनतापूर्ण भावनालाई हटाउ“दछ र सामाजिक निर्माणात्मक दिशातर्फ सङ्घर्षशील रूपमा अघि बढ्न निर्देशित गर्दछ ।

३. परामर्शले विद्यार्थीहरूलाई पूर्ण परिपक्व र पूर्ण आत्मप्रेरित बनाउन सहयोग गर्दछ ।

४. यसले विद्यार्थीहरूलाई आफ्नै स्रोतहरू र क्षमताको उपयोग गर्दै सामाजिकीकरणतर्फ उन्मुख हुन मद्दत गर्दछ ।

५. यसले असामान्य व्यक्तिहरूलाई परामर्श दिई सामान्य बनाउन सहयोग गर्दछ ।

६. यसले विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयको नया“ वातावरण, नया“ पाठ्यक्रम र नया“ शिक्षणविधिस“ग समायोजित हुन मद्दतगर्दछ ।

७. यसले शिक्षक र विद्यार्थीबीच घनिष्ठ सम्बन्ध विकास गराउन सहयोग गर्दछ ।

यसरी निष्कर्षमा भन्नुपर्दा परामर्शले विद्यार्थीहरूलाई सफल हुन आवश्यक जानकारी उपलब्ध गराउने, शिक्षक-विद्यार्थीबीच राम्रो सम्बन्ध कायम गराउने, विद्यार्थीहरूलाई समस्या समाधन गर्न योजना बनाउने, विद्यार्थीहरूलाई शैक्षिक र व्यावसायिक छनोट गर्नउपयुक्त मार्ग प्रशस्त गर्दछ यसैले यसको ठूलो महत्व छ ।

२.३ मार्गदर्शन र परामर्शबीच फरक (Difference between Guidance and Counselling)

मार्गदर्शन र परामर्श अन्तरसम्बन्ध छ । कुनै पनि व्यक्तिलाई शैक्षिक,पेशागत, मानसिक,मनोरञ्जनात्मक आदि क्षेत्रमा छनोट, तयारी,प्रवेश र प्रगतीका लागी प्रदान गरिने सहयोग मार्गदर्शन हो ।परामर्शले मार्गदर्शनलाई सहज र स्वीकाययोग्य बनाउछ ।माथि उल्लेखित अर्थ, प्रकार, उद्देश्य आदिबाट मार्गदर्शन र परामर्शबीचको सम्बन्ध र फरक आफै स्पष्ट हुन्छ । तथापि बुझ्न सजिलोका लागी यहा दुई धारणा बीचको फरकलाई निम्नअनुसार सङ्क्षिप्त रुपमा गरिएको छ ।

मार्गदर्शन (Guidance)	परामर्श (Counselling)
१.व्यक्तिलाई सहयोग गर्न र समायोजित हुन प्रदान गरिने सहयोगात्मक कार्य हो ।	१.समस्यामा जकडिएको व्यक्ति तथा पेशागत सहयोगको खाँचो परेको व्यक्तिलाई दिइने सेवा हो ।
२.मार्गदर्शनले व्यक्ति आफैले आफैँलाई बुझ्न मद्दत गर्दछ ।	२.विशेष समस्यामूलक व्यक्तिहरुलाई दक्ष व्यक्तिद्धारा प्रदान गरिने विशेष सेवा हो ।
३.मार्गदर्शन सर्वव्यापक स्वरुपको हुन्छ । सवैतिर साझा दर्शनद्धारा निर्देशित हुन्छ ।	३.व्यक्तिको विशेष आवश्यकता, र समस्यामा आधारित हुन्छ ।
४.मार्गदर्शन शतप्रतिशत व्यत्तिःलाई आवश्ष्क पर्दछ ।	४.त्यसको तुलनामा थोरै संख्या(प्रतिशत) लाई आवश्यक पर्दछ ।
५.व्यक्तिलाइ भावी रुपमा तयार गर्नु यसको मूख्य लक्ष्य हो ।	५.वर्तमान वा तत्कालिन समस्या समाधान गर्नु मुख्य लक्ष्य हो ।
६.मार्गनिर्देशन जीवनपर्यन्त प्रक्रिया हो ।	६.सधैं समस्या केन्द्रित हुन्छ ।
७.व्यापक धारणा हो यसले व्यापक क्षेत्र समेट्छ ।	७.सीमित धारणा हो । यसले थोरै क्षेत्र समेट्छ मार्गदर्शनको एउटा भाग हो ।

३. महत्वपूर्ण प्रश्नहरु

परीक्षार्थीले परीक्षामा सोध्न सकिने संभावित प्रश्नहरुको उत्तर दिनका लागी परीक्षा दिनु पूर्व विभिन्न प्रश्नहरुको अध्ययन गर्दा उनीहरुलाई,परीक्षामा आउन सक्ने प्रश्नहरुको उत्तर दिन सजिलो पर्दछ । त्यसैले यस एकाइको अध्ययन गरिसकेपछि निम्न प्रश्नको उत्तर दिन सकेमा परीक्षामा आउन सक्ने (यस एकाइबाट)प्रश्नहरु हल गर्न सकिन्छ । यी प्रश्नहरुको उत्तर माथि दिइएको विषयवस्तुको अध्ययबाट सजिलै पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

१. मार्गदर्शन र परामर्श भनेको के हो ? उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

२. मार्गदर्शन र परामर्शमा के-के फरक छ ? लेख्नुहोस् ।

४. मार्गदर्शन र परामर्शका विशेषताहरु के के हुन् लेख्नुहोस् ?

५. विद्यालय पद्धति/प्रणालीमा मार्गदर्शनको के-कस्तो महत्व छ,? व्याख्या गर्नुहोस् ।

६. विद्यालय प्रणालीमा परामर्शको के-कस्तो महत्व छ? व्यख्या भएको छ ?

४. उत्तर संकेत तथा विशेष सल्लाह

यो एकाइ यस तहका विद्यार्थीहरुका लागि नयाँ विषयवस्तु हो त्यसैले विद्यार्थीहरुले यस एकाइलाई गहिरोसग अध्ययन गरी मार्गदर्शन र परामर्शको धारणालाई ग्रहण गर्नुपर्दछ । प्रश्नको उत्तर दिंदा प्रश्नको पृष्ठभूमी, त्यसको मध्य भाग र निष्कर्ष समेत आउने गरी उत्तर लेख्नु पर्दछ । जस्तै - परामर्शका विशेषताहरु लेख्नुहोस् भन्ने प्रश्न आएमा सबै भन्दा पहिले परामर्श के हो, त्यसको छोटो परिचय दिनु पर्दछ अनि मात्र विशेषताहरुको सूची बनाई छोटकरीमा बर्णन गर्नुपर्दछ । यी माथि सोधिएका सबै प्रश्नहरुको उत्तर माथि दिइएको विषयवस्तुको अध्ययनबाट सजिलैसँग प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू :

-आचार्य, बेदराज र पन्त, कृष्णराज(२०६६),वालविकास र सिकाई, बागबजार, काठमाडौं, एसिया पब्लिकेशन

-आचार्य, वेदराज र धामी केशव सिंह (२०६४), शिक्षाको परिचय, बागबजार, काठमाडौं, रत्नपुस्तक भण्डार

-भट्टराई, होमनाथ(२०६७),शिक्षा मनोविज्ञान, बागबजार, काठमाडौं, रत्नपुस्तक भण्डार

एकाइ : छ

शैक्षणिक मूल्याङ्कनका मुख्य विशेषताहरू

(Essential Charecteristics of Instructional Evaluation)

१. एकाइ परिचय

यस एकाइमा मूल्याङ्कनका आधारभूत विशेषताहरूका वारेमा उल्लेख गरिएको छ । पाठ्यक्रमले यस एकाइलाई १० पाठ्यभार तोकेको छ । यस एकाइमा मूख्य विषयवस्तुहरूको सार, वार्षिक परीक्षाको तयारीका अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तथा तिनीहरूको उत्तरको वारेमा सहजीकरण गर्ने प्रयास समेत गरिएको छ । यस एकाइका विषयवस्तुहरूलाई निम्नानुसारका शिर्षक तथा उपशिर्षकमा पाठ्क्रममा दिइएकै ढाँचामा उल्लेख गरिएको छ ।

२.१ परिचय

२.२ शैक्षणिक मूल्याङ्कनका विशेषताहरू

- १. मूल्याङ्कनका व्यावहारिक गुणहरू वा विशेषताहरू
- २. मूल्याङ्कनका प्राविधिक गुणहरू वा विशेषताहरू
- (क) विश्वसनीयता (Reliability)
- (ख) वैधयता (validity)
- (ग) वस्तुनिष्ठता (Objectivity)
- (घ) निरन्तरता (Contiriuoty)
- (ङ) व्यापकता (Comprvehensiveness)
- (च) उपयोगिता (Utility)

२. एकाइको सार संक्षेप

२.१ परिचय

शैक्षणिक मूल्याङ्कन गर्न प्रयोग गरिने/गरिएका साधन, उपकरण र प्रक्रियाहरू राम्रा र सन्तोषजनक हुनुलाई सामान्य अर्थमा राम्रो मूल्याङ्कनको लक्षण मानिन्छ । मूल्याङ्कन सन्तोषजनक हुनु, राम्रो हुनु, भरपर्दो हुनु वा कमी-कमजोरी नहुनु भनेको त्यस मूल्याङ्कनमा प्रयोग गरिएका सम्पूर्ण साधनहरू, उपकरणहरू र प्रक्रियाहरूमा मुख्य विशेषताहरू भएको मानिन्छ । मूल्याङ्कन भनेको एक प्रभावकारी भरपर्दो माध्यम भएकोले मूल्याङ्कनको लागि प्रयोग गरिने सम्पूर्ण पक्षहरू विशेषतायुक्त हुनुपरेछ भन्ने बारेमा द्विमत हुन सक्दैन ।

२.२ शैक्षणिक मूल्याङ्कनका विशेषताहरू

असल मूल्याङ्कन प्रणालीका खास विशेषताहरू हुन्छन् । ती विशेषताहरू मुख्यरूपमा निम्नानुसारका छन् ।

१. मूल्याङ्कनका व्यावहारिक गुणहरू वा विशेषताहरू

२. मूल्याङ्कनका प्राविधिक गुणहरू वा विशेषताहरू

१. मूल्याङ्कनका व्यावहारिक गुणहरू वा विशेषताहरू

मूल्याङ्कनलाई प्रयोगमा ल्याउँदा हुनुपर्ने व्यावहारिक पक्षहरूलाई त्यस मूल्याङ्कनका व्यावहारिक गुणहरू वा विशेषताहरू भनिन्छ । अर्को शब्दमा भन्दा मूल्याङ्कनका लागि प्रयोग गरिने साधनहरूको गुणहरूले नै मूल्याङ्कनका गुणहरूको प्रतिनिधित्व गर्दछ । मूल्याङ्कनमा प्रयोग भएका साधनहरूको शुद्धताले मूल्याङ्कनको शुद्धता/स्पष्टता र पारदर्शिता झल्कन्छ । त्यसैले भनिन्छ मूल्याङ्कनमा व्यावहारिक विशेषताहरू हुनै पर्दछ । त्यस्ता व्यावहारिक विशेषताहरूलाई निम्नानुसार बुँदागत रुपमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ ।

- प्रयोगमा सरलता
- समयको प्रर्याप्तता
- समयको अनुकूलता
- उपयुक्त लागत
- स्पष्ट उद्देश्य

- सार्थक आङ्कलन
- ग्राह्यता
- अङ्कन कार्यमा सरलता
- व्याख्यामा सरलता

२. मूल्याङ्कनका प्राविधिक गुणहरू वा विशेषताहरू

मूल्याङ्कनका साधनहरूलाई प्रयोगमा ल्याउदा व्यावहारमा देखिनुपर्ने गुणहरू व्यावहारिक गुणभित्र पर्दछन् भने मूल्याङ्कनले प्राविधिक रूपबाट बोक्नुपर्ने विशेषताहरू/लक्षणहरू वा गुणहरूलाई त्यसका प्राविधिक विशेषताहरू भनिएको छ । यस्ता प्राविधिक विशेषताहरूलाई निम्नानुसार बुँदागत गर्न सकिन्छ ।

(क) विश्वसनीयता (Reliability)

(ख) वैधयता (validity)

(ग) वस्तुनिष्ठता (Objectivity)

(घ) निरन्तरता (Contiriuoty)

(ङ) व्यापकता (Comprehensiveness)

(च) उपयोगिता (Utility)

(छ) विभेदिकारिता (Utility)

माथीका विशेषताहरू मध्ये प्रमुख विशेषताहरूलाई देहाय वमोजिम वर्णन गरिन्छ ।

(क) विश्वसनीयता (Reliability)

मूल्याङ्कन विधिका मापन विश्वसनीय भएन भने सही मूल्याङ्कन हुनसक्दैन । जुन कुराको मूल्याङ्कन गर्न खोजिएको हो त्यसोको मापन समानरूपले सम्यञ्जस्यपूर्ण आधारमा बराबरमात्रामा गर्न सकियो भने त्यसाई विश्वसनीयता भनिन्छ । जस्तै कुनै विषयमा एउटा विद्यार्थीले परीक्षामा ४५, ५५, ६५ अङ्क प्राप्त गऱ्यो पुनः दोश्रोपटक वा तेश्रोपटक पनि त्यही विषयको त्यही आधारमा र त्यही प्रक्रियाद्वारा परीक्षा लिँदा पहिलेको जस्तै समान अङ्क वा मिल्ने अङ्क प्राप्त गऱ्यो भने त्यस मापनलाई विश्सनीय भनिन्छ । तर समान अङ्क प्राप्त गर्न असमर्थ भएमा त्यस मापनलाई अविश्वसनीय र अस्वाभाविक मानिन्छ किनभने त्यस मापनमा असमान अङ्क प्राप्त गर्नु भनेको

कार्यक्रम शिक्षक, शिक्षण विधि, विद्यार्थी, परीक्षा कुनै न कुनैमा केही न केही त्रुटी भएकै हुनुपर्दछ । यस्ता त्रुटीहरू हटाउन सके मात्र मापन विश्वसनीय हुन्छ ।

विश्वसनीयता मुख्यतया निम्नलिखित कुराहरूले प्रभाव पार्दछ ।

- परीक्षण विषय ज्यादै कठिन वा ज्यादै सरल भएमा मापनमा समानता नआउन सक्दछ । यसले गर्दा मापन विश्वसनीय हुँदैन ।
- विद्यार्थी स्वयंमा संझना, थकान, विस्मरण, तनाव, स्वास्थ्य जस्ता थुप्रै कारणहरूले प्रभाव पारेको हुन सक्दछ । अत विद्यार्थीको व्यक्तिगत, शारीरिक र मानसिक सन्तुलनमा फरक पर्न गयो भने मापन विश्वसनीय हुँदैन ।
- शिक्षकले अङकनगर्दा निश्चित मापदण्ड भन्दा वाहिर गएर गरेमा पनि मापन विश्वसनीय हुदैन ।

यी र यस्तै अविश्वसनीय आधारहरूलाई हटाउन सक्दा मापन विश्वसनीय मानिन्छ ।

विश्वसनीयताका आधारहरू निम्न लिखित छन ।

- परीक्षण विषय (Test tem) मा समानता हुनुपर्दछ ।
- विद्यार्थीहरू शारीरिक, मानसिक रूपबाट सन्तुलित हुनुपर्दछ ।
- परीक्षाको मापन निश्चित मापदण्डका आधारमा गरिनु पर्दछ ।
- कुनै जाँच वा परीक्षा कुनै विद्यार्थी समूहमा जतिपटक प्रयोग गर्दा पनि समान अङ्क आउनुपर्दछ ।
- जतिसुकै परीक्षकले मापन गर्दा पनि समान अङ्क आउनु पर्दछ ।

त्यसैले भन्न सकिन्छ विश्वसनीयता परीक्षणहरूको त्यस्तो गुण होजसको कारणले हामी त्यस परीक्षण माथि विश्वास गर्दछौ ।

निष्कर्षमा मूल्याङ्कनका गुणहरूमध्येको एक महत्वपूर्ण गुण, अति आवश्यक गुण र नभई नहुने गुण विश्वसनीयता हो विश्वसनीयता भनेको मूल्याङ्कनमा एकरूपता हो, संगतिहो, पुनरावृत्ति हो, स्थायीत्व हो, प्राप्ताङ्कहरूविचको सह-सम्बन्ध हो । विश्सनीयता मूल्याङ्कन त्यस्तो गुण हो जसका कारणले त्यस परीक्षणलाई विश्वास गर्नुपर्दछ । यहाँ विश्वसनीयतालाई अझ प्रष्ट बताउन केही विद्वानहरूका परिभाषालाई मनन् गरौँ -

- मापनका विविध सूचीहरूमा संगती (एकरुपता) रहने कुरा विश्वसनीयताले जनाउँदछ ।
- विश्वसनीयताले एउटै व्यक्तिले एउटै वा उस्तै तर फरक प्रश्नबाट फरक फरक अवस्थामा लिएका परीक्षामा प्राप्त गरेका अङ्कहरूका विचको एकरुपतालाई जनाउँदछ ।

माथिका परिभाषाहरू समेतबाट यो भन्न सकिन्छ कि विश्वसनीयता परीक्षाका अङ्कनको त्यस्तो गुण हो जुन प्रत्येक प्रश्नपत्रलाई निश्चित आधार, समान समय र अवस्था, परीक्षार्थीका प्रायः एकै शारीरिक, मानसिक स्थिति र अङ्कन प्रणालीको समानतामा प्रयोग गर्दा एउटै प्राप्ति निस्कन सक्दछ । विशेषत प्रत्येक परीक्षामा विश्वसनीयता नभइ नहुने गुण मानिन्छ ।

विश्वसनीयताका प्रकारहरू वा विश्वसनीयताका तरिकाहरू

(Types of reliability or Mehtods of reliability)

१. परीक्षण पुनः परीक्षण विधि (Test retest Mothod) :-

एउटै परीक्षणलाई दुई भिन्न समयमा प्रयोग गरी दुवै प्राप्ताङ्कको सह-सम्बन्ध निकाली विश्वसनीयतापत्ता लगाउने विधिलाई परीक्षण पुनः परीक्षण विधि भनिन्छ । यस तरिकामा विद्यार्थीको कुनै एक समूहमा प्रयोग गर्न तयार पारिएको प्रश्नहरूको आधारमा परीक्षा लिएर त्यसलाई परीक्षण गरी प्राप्ताङ्क नोट गरिन्छ । केही समयको अन्तरपछि पुनः त्यही प्रश्नको आधारमा परीक्षा सञ्चालन गरेर प्राप्ताङ.क नोट गरिन्छ । अब दुवै प्राप्ताङ्कहरूको सह-सम्बनध निकाली विश्वसनीयता पत्ता लगाइन्छ ।

यस विश्वसनीयतालाई विश्वसनीयताको गुणाङ्क (Reliability Co-efficient) वा स्थिरताको गुणाङ्क (Reliability Co-efficient of Stability) भनिन्छ ।

राम्रो खालको परीक्षण पुनः परीक्षण विधिमा पहिलोपटकको प्राप्ताङ्कमा जुन विद्यार्थीले कम अङ्क प्राप्त गरेको छ दोश्रोपटक पनि कम अङ्क प्राप्त गर्दछ । जसले बढी अङ्क प्राप्त गरेको छ दोश्रोपटक पनि बढी अङ्क नै प्राप्त गर्दछ । यहाँ दुई परीक्षा विच समयको अन्तर कति हुनुपर्दछ भन्ने प्रश्न उठ्न सक्दछ तर समयको अन्तर सम्बन्धमा खासै नियम छैन ।

परीक्षण पुनः परीक्षण विधिका फायदाहरू

- यस विधिलाई कम र समान उमेरका केटाकेटीहरूमा प्रभावकारी रुपबाट प्रयोग गर्न सक्नु ।
- यस विधिलाई "Speed test" र Powor test दुवैका लागि उपयुक्त मानिन्छ ।

- विभिन्न प्रकारका प्रयोगमा (Hetrogenous test) यस विश्वसनीयता निकाल्ने विधिलाई राम्रो मानिन्छ । परीक्षण पुनः परीक्षण विधिका कमजोरीहरू
- एउटै प्रश्नलाई दुईपटक प्रयोग गर्नुपर्ने हुँदा समय धेरै लाग्ने हुन्छ ।
- यस विधिमा विद्यार्थीको पहिलो र दोश्रो परीक्षणको अवधिमा सम्पूर्ण अवस्थाहरू एउटै हुने आश्म गर्दछ । तर विद्यार्थीको शारीरिक, मानिसक र स्वास्थ्यको सन्तुलनता सबै क्षण्मा एउटै नहुन सक्ने हुँदा विश्वसनीयतामा असर पर्न सक्दछ ।
- पहिलो र दोश्रो परीक्षण लिदाका अवस्थामा देखापर्ने वातावरणीय तथा वाह्य अवस्थाले पनि विश्वसनीयतामा असर पार्न सक्दछ ।
- विद्यार्थीको परिपक्व अवस्था (Maturation Level) एउटै नहुदा विश्वसनीयतामा असर पर्दछ ।
- परिपक्व अवस्था अनुसार पहिलो प्रयोगका प्रश्नहरूको उत्तर दोश्रो प्रयोग समयमा याद भई रहेमा विश्वसनीयतामा असर पर्दछ ।
- यस विधिमा समयको ज्यादै ख्याल गर्नुपर्दछ । यदि समयको अन्तराल मिलाउन सकेन भने विश्वसनीयतामा असर पर्दछ ।

२. समानान्तर प्रारुप विश्वसनीयता विधि वा वैकल्पिक नमूना वा समरुप विधि

(Parallel Forms reliability method or alternate form method of reliability /Equivalent form mothod)

यस विधिमा दुईवटा समान नमूनाको आवश्यकता पर्दछ । दुवै परीक्षणहरूलाई एउटै विद्यार्थी समूहमा एकैपटक वा केही समयको अन्तरमा लागू गरिन्छ । विद्यार्थीले दुवै परीक्षण नमूनाबाट प्राप्त गरेको प्राप्ताङ्कनै विश्वसनीयताको गुणाङ्क हुन्छ । यस्तो विश्वसनीयतालाई "Reliability Co-efficient of equiralence" भनिन्छ । यस विधिले दुई समानान्तर परीक्षणहरूको एउटै प्रयोगद्वारा विश्वसनीयता पत्ता लगाउँदछ । यस विधिमा दुवै परीक्षणका प्रश्नहरूको स्तर, संख्या, समानता, प्रशासनिक एकरुपता कायम गर्न सक्दा ज्यादै लाभदायक हुन जान्छ ।

यस विधिका फाइदाहरू

- दुपै परीक्षणलाई एकै समयमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- यो प्रयोग Speed test का लागि बढी उपयुक्त मानिन्छ ।
- Power test मा यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

वेफाइदाहरू

- एउटै स्तरका समानान्तर प्रश्नहरूको निर्माण गर्न ज्यादै कठिन पर्नु,
- परिश्रम, समय र खर्च ज्यादा लाग्नु ।
- दुवै प्रश्नको परीक्षण एउटै समयमा गर्दा विद्यार्थीहरू Bore हुन सक्दछन् । अनि यसले विश्वसनीयतामा असर पार्दछ ।
- दुवै प्रश्नको प्रयोग गर्ने समयको अन्तरातल लामो भएमा विश्वसनीयतामा असर पर्दछ ।

३. अर्थ विभाजित विश्वसनीयता विधि (Split-half reliability method or Internal Consistency reliability)

एउटै प्रश्नावलीलाई दुई भागमा विभाजन गरी दुवै भागको प्रयोग गरी प्राप्ताङ्कको सह-सम्बन्धका आधारमा लिइने विश्वसनीयतालाई अर्थ विभाजित विश्वसनीयता भनिन्छ ।

एउटै प्रश्नावलीलाई दुई भागमा विभाजन गर्दा सम र विषम (odd and Even) संख्याका आधारमा गरिने हुनाले यसलाई सम-विषम विश्वसनीयता विधि पनि भनिन्छ ।

एउटै प्रश्नावलीलाई दुई भागमा विभाजनगरी दुवै भागको आन्तरिक आवद्धताका आधारमा विश्वसनीयता पत्ता लगाइने हुनाले यसलाई आन्तरिक आवद्धताको विश्वसनीइता पनि भनिन्छ ।

यस विधिमा प्रश्नावलीका प्रश्नहरूलाई बराबर संख्यामा विभाजन गरिन्छ । यसरी प्रश्नहरूको विभाजन गर्दा सम-विषम संख्याका आधारमा गर्नुपर्दछ । जस्तै प्रश्नावलीमा भएका प्रश्नहरूका संख्यालाई जोर (Even) समूह र विजोर (odd) समूहमा विभाजन गर्ने । यसरी विभाजन गर्दा १, ३, ५, ७, ९, लाई समूह र २, ४, ६, ८, १० लाई विभाजन गर्ने । यसो गर्दा प्रश्नहरूको कठिनाई स्तर (Difficnlty Level) पनि बराबर विभाजित हुनेहुदाँ विश्वसनीयता देखा पर्ने सम्भावना बढी रहन्छ । त्यसै गरी परीक्षण पश्चात् विभाजित दुवै प्रश्नावलीलाई एकै ठाउँमा जम्मा गर्दा एउटै प्रश्नावलीका दुई प्राप्ताङ्कहरू प्राप्त हुन्छन् । यसबाट प्रश्नहरूका बीचको आन्तरिक सम्बन्ध पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

o यस अर्थ विभाजित विश्वसनीयता विधिद्वारा दुईवटा परीक्षाहरूविचको सह-सम्बन्ध पत्ता लगाउन स्पेयर ब्राउन (Spearman Brown) ले दिएको सुत्रको प्रयोग गरिन्छ । यो सुत्रको प्रयोग गरिएको तलको उदाहरण अध्ययन गर्नुहोस् ।

- $R = \dfrac{2\, r_{1/2}}{1 + r_{1/2}}$

जहाँ,

R = सम्पूर्ण परीक्षाको विश्वसनीयता

$r_{1/2}$ = दुईवटा आधार परीक्षाबीचको वास्तविक सह-सम्बन्धको गुणाङ्क

$r_{1/2}$ पत्ता लगाउन दुईवटा आधार परीक्षावीचको सह-सम्बन्धको गुणाङ्क पत्ता लगाउने सुत्रको प्रयोग गरिन्छ ।

मानौ, दुई परीक्षालाई जोर विजोर संख्यामा विभाजन गरी दुई प्राप्ताङ्कबीचको सह-सम्बन्धको गुणाङ्क 0.80 आएको छ ।

अब यस सह-सम्बन्धको गुणाङ्कलाई व्राउनको सुत्रमा राख्दा,

$$R = \frac{2 \times 0.80}{1 + 0.80}$$

$$= \frac{1.60}{1.80}$$

$$= 0.89$$

यस विधिका फाइदाहरू

- प्रश्नावलीको आन्तरिक सम्बन्ध पत्ता लगाउने साधारण र सजिलो तरिका
- प्रश्नावलीका प्रश्नहरूको कठिनाईस्तर समान रूपमा विभाजन गर्न सकिने सम्भावना

वेफाइदाहरू

- एउटै प्रश्नावलीका दुईवटा जाँच दिनुपर्छ भन्ने कुराको जानकारी भईविद्यार्थीहरूमा असर परे विश्वसनीयतामा नै असर पर्न सक्तछ ।
- कुनै पनि प्रश्नावलीको विश्वसनीयता त्यसको लम्बाई वा विभाजन गरिने हुनो यस विधिमा प्रश्नावलीको पूर्णतालाई विभाजन गरिने हुनाले विश्वसनीयता पनि विभाजन छन् (घट्न) सक्तछ ।

विश्वसनीयता परीक्षणमा प्रभावपार्ने तत्वहरू (factors Influenciry reliability of test Scores)

प्रश्नावलीको विश्वसनीयता परीक्षणमा विभिन्न तत्वहरूले असर पार्न सक्तछन् । ती तत्वहरूलाई २ भागमा विभाजन गरिन्छ । जुन निम्नानुसार छन् ।

१. वाह्यतत्वहरू (Extrinsic Factors)

२. भित्री तत्वहरू (Intrinsic Factors)

यिनीहरूको व्याख्या यस प्रकार छ :-

१. बाह्य तत्वहरू (Extrinsic Factors) :- यस अन्तर्गत निम्न तत्वहरू पर्दछन् ।

- समूहको विविधता (Group Variability) परीक्षण गरिने समूह समान (rcomogenans) भएमा विशवसनीयता कम हुने र समूह असमान (Homogenous) भएमा विश्वसनीयता बढी हुने मानिन्छ । विद्यार्थीको अनुमान (Guessing of Examinees) परीक्षार्थीको अनुमान गर्ने वानीले पनि विश्वसनीयतामा असर गर्ने सक्दछ ।
- वातावरणीय अवस्था (Envirnment Cordition) परीक्षा सञ्चालनहुने वातावरण समान हुनुपर्दछ । जस्तो उज्यालो, हल्ला, वस्नसजिलो, जस्ता कुराहरू सबै विद्यार्थीहरुलाई एकै किसिमको हुँदा विश्वासनीयता राम्रो हुन्छ ।

विद्यार्थी र परीक्षकमा आउने अकस्मात परिवर्तन (Monnon Tary fulctnatims of the Stndent and examirees) विद्यार्थी एवम् परीक्षक दुवैमा आउने आकस्मिक परिवर्तनहरु जस्तै मसी सकिनु, ठूलो आवाज आउनु उत्तर लेख्दा र जाँच्दा गल्ती हुनु जस्ता कुराहरूले विश्वसनी

यतामा प्रभाव पार्दछ । यस्ता कुराहरूलाई हटाउने प्रयास गर्नुपर्दछ ।

- विद्यार्थीको शारीरिक अवस्था (Phnysical Condition of the examiree) विद्यार्थीहरूमा परीक्षामा बस्दा थकित, चिन्तित, विरामी भएमा शारीरिक, मानसिक सन्तुलनता नहुन सक्दछ । यसले विश्वसनीयतामा प्रभाव पार्दछ ।
- परीक्षणमा वस्तुगतता (Objectivity in Scoring) विद्यार्थीहरूको उत्तर पुस्तिका जाँचगर्दा सकेसम्म ज्यादा वस्तुगतता (Objectivity) प्रणालीका आधारमा जाँचिनुपर्दछ ।

२. भित्रितत्वहरू वा आन्तरिक तत्वहरू (Intrinsic factors) **:-** यस अन्तर्गत निम्न तत्वहरू पर्दछन् ।

- प्रश्नावलीको लम्वाई (Leng the of the text) :- प्रश्नावली जति लामो भयो छोटो प्रश्नावलीको तुलनामा विश्वसनीयता वढीहुन्छ ।
- प्रश्नहरूको दुरी (Range of the total Score) :- सम्पूर्ण प्रश्नहरूको उत्तरमा कम दुरी आउनुलाई बढी विश्वसनीय मानिन्छ ।
- प्रश्नहरूको समानता (Homogerity of the item) :- विश्वसनीयताका लागि प्रश्नहरूमा समानता हुनु जरुरी छ ।
- प्रश्नहरूको वनावट (Constoucrion of the item) :- प्रश्नहरु बनाउँदा जतिसक्दो वस्तुगत (Objective) बनाउने र विषयगत (Subjective) हटाउने गर्नुपर्दछ ।
- समय अवधि (Internal of time) :- परीक्षणा समय अवधि निश्चित गरिनुपर्दछ ।

(ख) वैधयता (validity)

१. परिचय : कुनै पनि परीक्षणको मापन कति उपयुक्त सान्दर्भिक र मान्य छ त्यसलाई वौधता भनिन्छ । यदि कुनै परीक्षण वैध छैन भने त्यो उपयोगी हुनै सक्दैन ।

कुनैपनि परीक्षणको निर्माण गर्दा निश्चित उद्देश्य लिइएको हुन्छ । त्यही उद्देश्यको सीमाभित्र रहि मापन गर्न सक्नुलाई वैधता भनिन्छ । अर्कोशब्दमा भन्नुपर्दा परीक्षणले जुन विषयको मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने हो, त्यही विषयको मात्र सहि मूल्याङ्कन हुन सक्यो भने त्यसलाई वैध परीक्षण भनिन्छ । जस्तो हामीले कक्षा ९ का विद्यार्थीका लागि नेपाली विषयको प्रश्नपत्र तयार गरिए गरेका छौ । त्यस परीक्षणको उद्देश्य विद्यार्थीहरूको नेपाली विषय प्रतिको ज्ञान, सीप र धारणाको परीक्षण गर्नुछ । परीक्षणपछि हामीले कक्षा ९ का विद्यार्थीको नेपाली विषयप्रतिको ज्ञान, सीप र धारणा बुझ्न सक्यौ भने त्यस परीक्षणलाई वैध मानिन्छ । त्यसैले वैधता कुनै पनि परीक्षणको त्यो मात्रा हो जुन मात्रामा त्यस वस्तुलाई मापन गरिएको हुन्छ ।

विश्वसनीयताको सम्बन्ध प्राप्ताङ्क (Score) को समानतासँग छ भने वैधताको सम्बनध परीक्षणको उद्देश्यसँग छ । कुनै पनि परीक्षणलाई त्यस अवस्थामा मात्र वैध मानिन्छ जुन त्यो विश्वसनीयता हुन्छ । यदि कुनै परीक्षणको विश्वसनीयता शून्य छ भने त्यस परीक्षणले अरु कुनै परीक्षणसँग पनि सह-सम्बन्ध राख्न सक्दैन । त्यसैले त्यस परीक्षणको वैधता गुणाङ्क (Validity Co-efficient) पनिप्राप्त हुन सक्दैन ।

वैधतालाई बुझ्न तलका विद्वानहरूको परिभाषालाई मनन् गरौं :-

- वैधतालाई त्यो हो, जसमा परीक्षााको मापन गर्ने उद्देशय छ त्यही मापन गर्दछ ।
- वैधताको अर्थ, जुन कुरा मापन गर्नका लागि परीक्षा निर्माण गरिएको हो त्यस परीक्षाले त्यही मापन गर्दछ र अन्य वाह्यतत्वहरू वा चलहरू होइन ।

माथिका परिभाषाहरू समेतका आधारमा हामी यो निष्कर्षमा पुग्न सक्दछौ कि मापन गर्न खोजिएको उपलव्धी वा क्षमता नाप्न सक्ने परीक्षालाई वैधता भनिन्छ । सबै परीक्षाहरू निश्चित उद्देश्य पूर्तिका लागि वनाइएका हुन्छन् । अतः यी अपेक्षित उद्देश्य मापनका लागि प्रत्येक परीक्षा वैध हुनुपर्दछ ।

वैधताका प्रकारहरू (Types of Validity)

वैधता कुनै पनि परीक्षाको अनिवार्य गुण हो । वैधता नभएको परीक्षाले अपेक्षित उपलब्धिको मापन गर्न सक्दैन र यस्तो परीक्षाको कुनै अर्थ र औचित्य हुदैन ।

१. **विषयगत वैधता** (Content Validity) :- यो वैधतालाई Content Validity Intrinsic Validity Relevance Validity Cussricular Validity नामले पनि जानिन्छ ।

कुनै पनि पाठ्यक्रममा निश्चित विषयवस्तुहरू राखिएको हुन्छ । सबै विषयवस्तुलाई परीक्षाभन्दा अगाडी प्रभावकारी शिक्षण माध्यमद्धारा सिकाउनु पर्दछ । सबै विषयवस्तुहरूको ज्ञान विद्यार्थीहरूले प्राप्त गर्ने उद्देश्य राखिएको हुन्छ । यसरी विद्यार्थीको परीक्षा लिदाँ पाठ्यक्रममा तोकिएका सबै एकाइहरू पर्ने गरी प्रश्नपत्र बनाइएको छ भने त्यस परीक्षणलाई विषय (Content) सँग मात्र सम्वन्ध राख्दछ । कुनै पनि परीक्षणमा विषयगत वैधता भएर नभएको दुई तरिकाबाट जाँच्न सकिन्छ ।

- विशेषज्ञहरूको निर्णयाबाट (By Expent Judgemls)
- तथ्याङ्कविश्लेषणबाट (By Statistical analyeis)

जुन परीक्षणको विषयगत वैधता पत्ता लगाउनु छ त्यस विषयका विशेषज्ञहरूबाट सूची वा विशिष्टिकरण तालिका माग गरिन्छ । त्यसपछि विशेषज्ञहरूद्वारा नै सबै विषय वस्तु (Content) पस्परेनन भनी जाँच गरिन्छ यसरी पत्ता लगाउने वैधतालाई विशेषज्ञहरूको निर्णयबाट पत्ता लगाइएको वैधता भनिन्छ ।

एउटै विषयका दुईवटा अलगत अलग परीक्षण तयार गरी दुवै परीक्षणको बीचको सह-सम्बनध निकालिन्छ । यदि सह-सम्बनध राम्रो भएमा विषयगत वैधता भएको मानिन्छ ।

कुनै पनि परीक्षण साधनमा विषयगत वैधता प्राप्त गर्न देहायको कुराहरूमा ध्यानदिनु पर्दछ ।

- प्रश्नपत्र वनाउदाँ विशिष्टिकरण तालिकाको अनिवार्य पालना गर्ने ।
- सम्पूर्ण पाठ्यक्रमको प्रतिनिधित्व हुने गरी प्रश्नपत्र बनाउने ।
- पाठ्यक्रम निर्धारण गरिएका महत्वपूर्ण एकाईबाट बढी प्रश्न निकाल्ने ।
- प्रश्नहरू सरल, स्पष्ट, दोहोरो अर्थ नलाग्ने र स्तरीय हुनुपर्ने ।

विषयगत वैधतालाई मुख्यतया (Achievemt or Profiliency test) का लागि प्रयोग गरिन्छ । विषयगत वैधताको मुख्य काम नै पाठ्यक्रम वा विषयवस्तुसम्बन्धी उद्देश्यहरू पुरा भएको छ- छैन भनी हेर्ने काम हो ।

२. आधार सम्बन्धी वैधता (Critorion related)

परीक्षण वैधताको अति प्रचलित र महत्वपूर्ण रुप आधार वैधतालाई मानिन्छ । कुनै पनि विषयको वर्तमान वा भविष्यमा प्राप्त हुने आधारहरूलाई समावेश गरी वनाइएको परीक्षणको प्राप्ताङ्कको वीचको सह-सम्बन्धको तुलना गरी निकालिने वैधतालाई आधारसम्बनधी वैधता भनिन्छ । आधार सम्बन्धी वैधता २ प्रकारका हुन्छन् ।

१. पूर्व सूचनात्मक वैधता (Predictive Validity)

२. समवर्ती वैधता (Con cnrrent Validity)

यिनीहरूको परिचय तल दिइन्छ ।

१. पूर्व सूचनात्मक वैधता (Predictive Validity) :- कुनै परीक्षणले पहिले प्राप्त गरेको प्राप्ताङ्कको आधारमा भविष्यको क्षमता वा योग्यताको पूर्व सूचना वा भविष्यवाणी गर्दछ भने त्यसलाई पूर्वसूचनात्मक वैधता भनिन्छ । अर्को शब्दम भन्दा कुनै प्राप्ताङ्कको आधारमा सफल भविष्यवाणी कुनै परीक्षणले गर्दछ भने त्यसलाई पूर्वसूचनात्मक वैधता भनिन्छ ।

उदाहरणका लागि एस.एल.सी. परीक्षामा कुनै विद्यार्थीले ९०% अङ्क प्राप्त गरी विशिष्ट श्रेणीमा उत्तीर्ण गऱ्यो । त्यसपछि उसले राम्रो उच्च मा.वि.मा भएको प्रवेश परीक्षामा पनि

प्रथम स्थान प्राप्त गर्न सफल भयो । उसले उच्च मा.वि.मा कक्षा ११ र १२ मा पनि विशिष्ट क्षेणीमा उत्तीर्ण गरी ऊ एम.वि.वि.एस को प्रवेश परीक्षामा पनि सफल भयो । यही वर्तमान आधार प्रवेश परीक्षाको अङ्क र भविष्यको आधार माथिल्ला कक्षाको अङ्कका विचमा मेल खाएको हुनाले यस्तो वैधतालाई पूर्व सूचनात्मक वैधता भनिन्छ । यहाँ वर्तमान आधार र भविष्यका आधारका बिचमा समञ्जस्य देखिएकाले यसलाई आधार सम्बन्धी वैधताभित्र राखिएको छ ।

यस्तै गरी कुनै पनि क्षेत्र व्यवस्थापन, राजनीति, साहित्य, उद्योग, वाणिज्य आदि क्षेत्रमा पहिलेको आधारलाई लिई भविष्यमा यो व्यक्ति यसमा राम्रो वा नराम्रो हुन्छ भनी धोषणा गर्दा मेल खायो भने त्यसलाई आधार सम्बन्धी वैधता र पूर्व सूचनात्मक वैधता भनिन्छ ।

२. **समवर्ती वैधता** (Con cnrrent Validity)

आधार सम्बन्धी वैधताको एक प्रकार समवर्ती वैधता हो । समवर्ती वैधता पूर्व सूचनात्मक वैधतासँग ज्यादै मिल्दो देखिन्छ ।पूर्व सुचनात्मक वैधतामा वर्तमन र भविष्यको दुइवटा आधारहरूको बीचमा सह-सम्बन्ध हेरिन्छ भने समवर्ती वैधतामा दुवै वर्तमान अवस्थाका बीचमा सह-सम्बन्ध हेरिन्छ । अर्थात् वर्तमान अवस्थामा एक परीक्षण र अर्को परीक्षणबीचको सम्बन्धका आधारमा वैधता जाँच्नुलाई समवर्ती वैधता भनिन्छ ।

उदाहरणका रूपमा कुनै विद्यार्थी एस.एल.सी. उत्तीर्ण पश्चात् उच्च मा.वि. तहमा शिक्षा विषय लिएर पढ्दैछ । उसे शिक्षा विषय लिएर १२ कक्षा उत्तीर्ण गर्नु भनेको आधारभूत तहका लागि तालिम प्राप्त शिक्षक हुनु हो । यसरी कक्ष १२ मा शिक्षा विषयलिएर पढ्दै गरेको विद्यार्थीसँग शिक्षकमा हुनुपर्ने गुणहरू, शिक्षण विधिको ज्ञान, विषयवस्तुको प्रस्तुती लक्षण, विषयप्रतिको ज्ञान छ छैन भनी जाँच्दा यदि उक्त व्यक्तिमा सबै गुणहरू प्राप्त भएमा यसलाई समवर्ती वैधता भएको मानिन्छ । निष्कर्षमा एउटा परीक्षण र अर्को परीक्षणकाबीचका उद्देश्यहरूमा समानता देखिनुलाई समवर्ती वैधता भनिन्छ ।

समवर्ती वैधताको प्रयोग खास गरी व्यक्तित्व मापनका लागि गरिन्छ । यस वैधताले विद्यार्थीहरूको वर्तमान क्षमताको जाँच राम्ररी गर्ने भएकोले यसको सम्बन्ध विद्यार्थीको वर्तमान क्षमतासँग रहेको हुन्छ ।

३. **रचना वैधता** (Construct Validity)

व्यक्तिका व्यवहारहरूमा वा मनोविज्ञानमा केहि यस्ता पक्षहरू हुन्छन् जसलाई प्रत्यक्षरूपमा अवलोकन गर्न सकिदैन त्यसलाई रचना Construct भनिन्छ । अर्को शब्दमा उद्देश्य विषयवस्तुलाई प्रत्यक्ष रुपमा देखिने विषयवस्तुसँग सम्बन्धित गराउन सक्नुलाई रचना वैधता भनिन्छ ।

अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा कुनै अदृश्य विषयवस्तुका बारेमा धारणा निर्माण गरिन्छ वा परिकल्पना गरिन्छ त्यहि धारणा र परिकल्पनाका आधारमा अदृश्य विषयवस्तुलाई प्रत्यक्ष वस्तुसँग सह-सम्बनध कायम गरी निकालिने वैधतालाई रचना वैंधता भनिन्छ । जस्तो वौद्धिकता, प्रेरणा, व्यक्तित्व, चिन्ता,वक्तृत्व जस्ता कुराहरूका व्यक्तित्वको वौद्धिकता, प्रेरणा, व्यक्तित्व, भिन्नता आदिको मापन गर्ने यदि धारणा वास्तविक वस्तुको बीचमा सह-सम्बन्ध भएमा रचना वैधता भएको मानिन्छ ।

बैधतामा असरपार्ने तत्वहरू Factors Influenciry validity

वैधतालाई विभिन्न तत्वहरूले असर पार्दछ । मूलरूपमा प्रश्नपत्रको निर्माण देखि परीक्षा सञ्चालन र अङ्कनमा समेत शिक्षक, विद्यालय र विद्यार्थीहरूको संलग्नता रहने भएकोले वैधतामा समेत यी सबै पक्षहरूको प्रभाव परेको ह्रुन्छ । ती तत्वहरूको वर्णन निम्नानुसार गरिन्छ ।

- परीक्षाको स्वरुप Matnre of the test) :- परीक्षाको स्वरुपले वैधतामा प्रत्यक्ष असर पार्दछ । परीक्षाको स्वरुप भन्नाले प्रश्नपत्रमा देखिने कमी कमजोरीलाई बुझ्नुपर्दछ । यस अन्तर्गत प्रश्नहरूको किसिम, प्रश्नमा दिइएको निर्देशन, प्रश्ननिर्माण्मा प्रयोग गरिएका शब्दहरू, वाक्य निर्माण, प्रश्नको कठिनाई स्तर, प्रश्नको संख्या र क्रम, उत्तरहरूको सुराक प्रश्नपत्र पढ्न सकिने नसकिने आदि पर्दछन् । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा नवुझिने वा अस्पष्ट प्रश्न, प्रश्नको वाक्य गठन अस्पष्ट र अपुरो प्रश्नको भाषाको स्तर अमिल्दो सबै पाठ्यपुस्तकबाट प्रश्नपत्र नसमेटिनु प्रश्नको संख्या ज्यादै धेरै वा थोरै, प्रश्नमा उत्तरको सुराक दिइनु जस्ता पक्षले वैधतामा प्रत्यक्ष असर पार्दछ । प्रश्नमा उपयुक्त वैधताप्राप्त गर्न यस्ता कमजोरीहरूलाई हटाउनु पर्दछ ।
- परीक्षा सञ्चालन र अङ्कन Administration and Scoring of Test)

  परीक्षा सञ्चालन र उत्तरपुस्तिका अङ्कन गर्ने पक्षले पनि वैधतामा असर गर्दछ । खासगरी परीक्षा सञ्चालनमा एकरुपता नहुनु, चोरी रोकथाम गर्न नसक्नु, निरीक्षकको स्वभाव असयोगी हुनु, सबै ठाउँमा समानरुपबाट परीक्षा सञ्चालन हुन नसक्नु, प्रश्न नवुझेका

विद्यार्थीहरूलाई नवुझाउनु जस्ता कारणहरूले वैधतामा प्रत्यक्ष असर गर्दछ । त्यसै गरी हतारमा उत्तरपुस्तिकाका परीक्षण गर्नु, उत्तरकुञ्जिकाको प्रयोग नगरिकन कपी परीक्षण गर्नु जस्ता पक्षे पनि वैधतामा असर गर्दछ ।

- परीक्षार्थीको मनोबैज्ञानिक तथा शारीरिक स्थिति (Psychological and plngsic logical sitnarion of Examiration)

  परीक्षार्थीहरू विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक परिवेशबाट विद्यालय आएका हुन्छन् । यिनै कारणहरूले उनीहरू लजाउने नवोल्ने, डराउने, परीक्षादेखि तर्सिने, आत्तिने आदि स्वभावका हुन सक्छन् । यसैगरी शारीरिक रूपमा विरामी, कमजोर, लेख्न सिक्ने दूर्घटनामा परेका आदि हुन सक्दछन् । यसरी मनोवैज्ञानिक रूपमा तीव्र संवेगका हुन सक्दछन् । यसप्रकार परीक्षार्थीका शारीरिक र मानिसक असन्तुलनका कारणले परीक्षाको वैधतामा असर पर्ने हुँदा तिनलाई हटाउन वा सुधार गर्न सक्नुपर्दछ ।

- विद्यार्थीको स्वभाव Matrne of the Student

  विद्यार्थीहरूको स्वभाव एकै किसिमको हुँदैन । कोही चाडै आत्तिने, कोही निडर, कोही चाडै उत्तेजित हुने स्वभावका हुन्छन् । उनीहरू विभिन्न उमेर, लिङ्ग, संस्कृति शैक्षिक सामाजिक आर्थिक स्तरका हुनछन् । अत विद्यार्थीको स्वभावले वैधतामा असर पार्ने हुँदा स्वभाव अनुकुलन वा स्वभावमा नकरात्मक प्रभाव नपर्ने गरी परीक्षा लिन सक्नु वैधतामा असर नपर्नुहो ।

(ग) वस्तुनिष्ठता Objectivity

मूल्याङ्कनमा नभई नहुने गुण वस्तुनिष्ठताहो । वस्तुनिष्ठता विज्ञानको त्यस्तो लक्षण हो जसले कुनैवस्तुको सही रुपमा मूल्याङ्कन गर्न सक्दछ । शिक्षण सिकाइमा वस्तुनिष्ठता ज्यादै महत्वपूर्ण मानिन्छ । किनभने विद्यार्थी उपलब्धिको सही मूल्याङ्कनका लागि वस्तुनिष्ठताको आवश्यकता पर्दछ । वस्तुनिष्ठताको अभावमा मूल्याङ्कनको विश्वसनीयता र वैधता प्राप्त गर्न असम्भव हुन्छ

अर्को शब्दमा वस्तुनिष्ठता भन्नाले विद्यार्थीहरूको उपलब्धिको मूल्याङ्कन गर्न प्रयोग गरिने परीक्षाहरूमा जो कोही परीक्षकले उत्तरपुस्तिका परीक्षण गरे पनि एउटै अङ्क आउनुलाई वस्तुनिष्ठता भनिन्छ । यसलाई पारस्परिक सहमति Objectivity means interpersanalagree ment पनि भनिन्छ ।

शैक्षिक मूल्याङ्कनमा प्रयोग गरिने प्रश्नपत्रहरू विषयगत र वस्तुगत हुने गर्दछन् । विषयगत परीक्षामा विद्यार्थीलाई आफ्नो विचार व्यक्त गर्ने स्वतन्त्रता हुन्छ भने परीक्षकलाई पनि आफ्नो विचार अनुसार व्यक्त गर्ने स्वतन्त्रता हुन्छ भने परीक्षकलाई पनि आफ्नो विचार अनुसार अङ्कन गर्ने स्वतन्त्रता हुन्छ । वस्तुगत परीक्षाको उत्तरहरू पूर्व निर्धारित हुन्छन्, उत्तरपुस्तिका परीक्षणका निश्चित आधारहरू निर्माण गरिएको हुन्छ र तिनै आधारहरूलाई उत्तरपुस्तिका परीक्षणको माध्यम मानिन्छ । यसरी यस्ता आधारहरूलाई आधारमानी परीक्षण गर्दा जस्ले मूल्याङ्कन गर्दा पनि एउटै अङ्क आउदछ । त्यसैले वस्तुगन परीक्षालाई वस्तुनिष्ठता भएको मानिन्छ । वस्तुनिष्ठता उत्तर परीक्षणको नभई नहुने गुण हो र शैक्षिक मूल्याङ्कनके विषेषता हो ।

शैक्षणिक मूल्याङ्कन वस्तुनिष्ठ तरिकाबाट गर्नसक्नु पर्दछ र यसका लागि विषयगत परीक्षाको सट्टा वस्तुगत परीक्षा विधिलाई प्रयोगमा ल्याउनु पर्दछ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा वस्तुगत परीक्षामा वस्तुनिष्ठता हुन्छ र शैक्षिक वस्तुगन परीक्षामा वस्तुनिष्ठता हुन्छ र शैक्षिक मूल्याङ्कनको लागि यसको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

वस्तुनिष्ठता प्राप्त गर्ने विश्वसनीय र वैधता मानिने प्रश्नहरूको निर्माण गर्दा निम्न कुराहरूमा विचार पुऱ्याउनु पर्दछ :-

- निर्माण गरिने प्रश्नहरू विषयका विशिष्ट उद्देश्यहरू प्राप्त गर्न सक्ने हुनुपर्दछ ।
- कक्षागतस्तरलाई ध्यानदिई प्रश्नहरूको निर्माण गर्नुपर्दछ ।
- प्रश्नावली स्पष्ट निर्देशन भएको सरल भाषा र
- दोहोरो अर्थ नलाग्ने हुनुपर्दछ ।
- प्रश्नहरूमा दिइने समस्या (Stem) र विकल्प (Dostractons) कहिल्यैपनि शङ्का उत्पन्न हुने खालका हुनुहुदैन ।
- प्रश्न सरल, स्पष्ट, व्यवहारिक हुनुपर्दछ ।
- प्रश्नहरू समानस्तरका, एकरुपतामा आधारित र सरलबाट जटिलतिर उन्मुख हुनुपर्दछ ।
- परीक्षण पद्धतिमा एकरुपता ल्याउन (Answer Key) को प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

निष्कर्षमा विषयवस्तुको अधिकत्म भाग समेटेको, विश्वसनीय, वैध समयको वचत गर्न सक्ने अङ्कन गर्न सजिलो उपयोगी र व्यवहाकिर प्रश्नलाई वस्तुगन प्रश्न भनिन्छ र वस्तुगत प्रश्नमा वस्तुनिष्ठता हुन्छ ।

(घ) निरन्तरता Contiriuoty

शैक्षणिक मूल्याङ्कनका विशेषताहरू मध्ये निरन्तरतालाई पनि प्रमुख विशेषता मानिन्छ । विषयगत रुपमा कक्षा शिक्षणको मूल्याङ्कन क्रमिक वा निरन्तर रूपमा गरिरहनुलाई निरन्तरता भनिन्छ । कक्षा शिक्षणमा एकपटक वा कुनै समयमा मात्र मूल्याङ्कन गरेर पुग्दैन । मूल्याङ्कन निरन्तर गरिरहनु पर्दछ र निरन्तरको मूल्याङ्कनबाट मात्र विद्यार्थीहरूको सही उपलब्धि मापन गर्न सकिन्छ । यही मान्यताबाट निरन्तरताको अभ्यास सुरु गरिएको हो ।

मूल्याङ्कनमा दुइ प्रकारका अभ्यासहरू अबलम्वन गरिन्छन् । तिनमा निर्माणत्मक Formatlre evahation र निर्णयात्मक मूल्याङ्कन Summative evahation छन् । निर्माणात्मक मूल्याङ्कनले विद्यार्थीहरूको निरन्तर मूल्याङ्कन गरेर देखा परेको कमी कमजोरी हटाउँदै तिनमा निरन्तर सुधार गर्न जोड दिन्छ । यसमा विद्यार्थीले के कति जाने, बुझे, ज्ञान, सीप प्राप्त गरे भनेर निरन्तर लेखाजोखा गरिन्छ र तिनमा सुधार गरिन्छ । कक्षा कार्य,गृहकार्य, एकाइपरीक्षा, मासिक परीक्षा आदि यसका उदाहरण हुन् । तिरन्तर मूल्याङ्कनले निरन्तर रूपमा विद्यार्थीलाई पृष्ठपोषण प्रदान गरी शैक्षिक गतिविधिलाई अघि बढाउदछ । अत शैक्षिक मूल्याङ्कनमा निरन्तरता हुनुपर्दछ ।

(ङ) व्यापकता (Comprvehensiveness)

शैक्षिक मूल्याङ्कन व्यापक रुपमा गरिनुर्दछ । पाठ्यक्रममा समावेश भएका ज्यादा भन्दा ज्यादा विषयालाई मूल्याङ्कनमा समेट्नुलाई व्याप्कता भनिन्छ । अर्को शब्दमा भन्दा पाठ्यक्रमले तोको बढीभन्दा बढी विषयवस्तुहरूलाई समेटेर मूल्याङ्कन गरिनुलाई मूल्याङ्कनको व्यापकता भनिन्छ ।

पाठ्यक्रमले विभिन्न उद्देश्यहरू राखेको हुन्छ । यसमा प्रमुखहरूमा पठ्यक्रमका पाठहरूले ज्ञानात्मक Cogritive भावनात्मक Affectiveness र त्रियात्मक Psychomotor पक्षका ज्ञानहरू तथा सीपहरू हासिल गर्ने उद्देश्य वोकेको हुन्छ । विद्यार्थीहरूले स्मरण शक्ति तार्किनु क्षमता,, मौलिकविचार, स्वतन्त्र अभिव्यक्तिहरू सृजनात्मक र व्यावहारिकताका आधारमा आफूले प्राप्त गरेको ज्ञान र सीपहरू प्रदर्शन गर्ने गर्दछन् । विद्यार्थीमा यस प्रकारका सरल जटिल क्रियाकलापको मूल्याङ्कन पाठ्यक्रमका कुनै अंश वा अंशहरूले

मात्र गर्न सक्दैनन् । यसका लागि पाठ्यक्रमले तोकेका सबै विषयवस्तुहरू (Content) हरूलाई समेटी मूल्याङ्कन गर्न सक्नुपर्दछ । यसैलाई मूल्याङ्कनको व्यापकता भनिन्छ ।

शैक्षिक मूल्याङ्कनका लागि प्रश्नपत्रहरू निर्माणगर्दा विशिष्टिकरण तालिकाको प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसले सबै तहका प्रश्नहरू समावेश गर्ने कार्य सुनिश्चित गर्दछ । खासगरी विशिष्टिकरण तालिकाले ज्ञान, सीप, अभिवृत्ति लगायतका सबै तहका प्रश्नहरू र पाठ्यक्रमले तोकेको सबै विषयवस्तुहरू समेटि प्रश्न पत्र तयार गर्न मद्दत गर्दछ । अत मूल्याङ्कनमा व्यापकताका लागि विशिष्टिकरण तालिकाको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

यसका साथै मूल्याङ्कनमा व्यापकता सुनिश्चित गर्न विषयगत र वस्तुगत दुवै प्रकारका प्रश्नहरू उपयोग गर्नुपर्दछ । विषयगत प्रश्न अन्तर्गत, छोटो उत्तर आउने, लामो उत्तर आउने तथा वस्तुगत प्रश्न अन्तर्गत जोडा मिलाउने, वहुवैकल्पिक, खाँलीठाउँ भर्ने ठिक वेठीक छुट्टयाउने सबै खालका प्रश्नहरू प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसले मूल्याङ्कनमा व्यापकता सुनिश्चित गर्दछ ।

(च) उपयोगिता

शैक्षणिक मूल्याङ्कनको प्रमुख विशेषता उपयोगिता पनि हो । विद्यार्थी उपलब्धिमापन गर्ने साधनहरू व्यावहारिक हुनुलाई उपयोगी भनिन्छ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा व्यावहारिकता भएका प्रश्नहरूको उपयोग गरी गरिएको मूल्याङ्कन उपयोगिता हुन्छ ।

उपयोगी भनेको विद्यार्थीले उपयोगमा ल्याउन सक्नु हो । विद्यार्थीले उपयोगितामा ल्याउनु भनेको आफ्ना कमी कमजोरीलाई पृष्ठपोषणका माध्यमबाट सुधार्न सक्नु हो । आफ्नो व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन सक्नु हो । शिक्षकले विद्यार्थीलाई गृहकार्य कक्षा कार्य, एकाई, परीक्षा, त्रैमासिक परीक्षामा विद्यार्थीलाई सुझाव, सल्लाह दिएका हुन्छन् । यसरी शिक्षकले दिएका सुझाव सल्लाह विद्यार्थीले ग्रहण गर्नुपर्दछ । यसरी शिक्षकको सुझाव एवम् सल्लाह अनुसार विद्यार्थीले आफ्ना कमीकमजोरीलाई सुधार गर्नुलाई उपयोगी र व्यवहारिक परीक्षा भनिन्छ । मूल्याङ्कन जहिले पनि व्यवहारिक र उपयोगी हुनुपर्दछ ।

त्यसैगरी मूल्याङ्कन गर्दा परीक्षा राम्ररी सञ्चालन गर्न सकिने, किफायती, परीक्षाको अङ्कनमा सरलता र व्यावहारिकता भएको परीक्षालाई उपयोगी मानिन्छ ।

३. महत्वपूर्ण प्रश्नहरु

परीक्षार्थीले परीक्षामा सोध्न सकिने संभावित प्रश्नहरुको उत्तर दिनका लागी परीक्षा दिनु पूर्व विभिन्न प्रश्नहरुको अध्ययन गर्दा उनीहरुलाई परीक्षामा आउन सक्ने प्रश्नहरुको उत्तर दिन सजिलो पर्दछ । त्यसैले यस एकाइको अध्ययन गरिसकेपछि निम्न प्रश्नको उत्तर दिन सकेमा परीक्षामा आउन सक्ने (यस एकाइबाट)प्रश्नहरु हल गर्न सकिन्छ । यी प्रश्नहरुको उत्तर माथि दिइएको विषयवस्तुको अध्ययबाट सजिलै पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

१. मूल्याङ्कनका आधारभूत विशेषताहरुको सूचि बनाउनुहोस ।

२. विश्वासनियताको परिचय दिनुहोस् ।

३. वैद्यताको परिचय दिनुहोस् ।

४. बैद्यता र विश्वासनियतामा के भिन्नता छ ?

५. विश्वासनियताको मापन गर्ने विधिहरुको सुचि बनाई कुनै एउटाकौ परिचय दिनुहोस् ।

६. विश्वासनियता र बैद्यता मध्ये तपाइ कुनलाई बढी महत्वपूर्ण मान्नु हुन्छ र किन ?

४. उत्तरसङ्केत तथा सुझाब

माथिका प्रश्नहरु सबै यसै एकाइका विषयवस्तुमा आधारित भएर तयार पारिएका छन् । हरेक प्रश्न पढेर सोको उत्तरका लागि एकाइमा दिइएका विषयवस्तुको सम्बन्धित बुँदाहरु अध्ययन गरी उत्तर चाहीं आफ्नै शब्दसैलीमा लेख्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।